د نویو ځوانانو
اروپوهنه

لیکوال: پوهیالی نصیب الله ذکي

تقريظ

زموږ هېواد له څلوېښتو کلونو را هیسي په کورنۍ جګړه کې ښکېل دی، دا زموږ دویم نسل دی چې په جګړه کې را لویېږي. آیا د جګړې نسل به له رواني یا روحي پلوه روغ وي؟

ډېره خواشینوونکې او د خپګان وړ خبره ده چې د جګړې د کلونو نسل به ډېرې ستونزې ولري. د دې ستونزې دحل لپاره موږ د اراواپوهنې د علم مرستې ته اړ یو. د خواشینۍ خبره خو دا ده، چې موږ د اروا‌پوهنې په برخه کې ډېر لږ اثار لرو چې ځوانان، کورنۍ او د کورنۍ مشران(میندې او پلرونه) او د نوي نسل روزونکي(ښوونکي) یې مطالعه کړي. له بلې خوا په خپله ځوانان هم باید دا ډول کتابونه مطالعه او خپله روحي درملنه وکړي او روحي ستونزې او د هغو تاثیرات وپیژني. په تېره بیا په پښتو ژبه دا ډول اثار ډېر لږ چاپ شوي دي، حال دا چې افغاني ټولنه کې دغه ډول اثارو ته ډېر زیات ضرورت دی. دادی له نیکه مرغه ښاغلي پوهیالي نصیب الله ذکي " د نویو ځوانانو اراواپوهنه" تر عنوان لاندې یو ډېر غوره اثر لیکلی دی. ما دغه کتاب ولوست او خوښ مې شو. غواړم د اروا‌پوهنې ځیني تعریفونه او یو څو په زړه پورې او ضروري ټکي د اروا‌پوهنې په هکله د دغه تقریظ په ترڅ کې د درنو مینه والو او ځوانانو د معلوماتو لپاره ولیکم:

سایکالوژي (Psychology) یا د اروا‌پوهنې علم سره له دې چې ډېر نوی او ځوان علم دی، خو په دې دومره لنډ عمر کې یې ډېر تعریفونه شوي دي. په عمومي توګه یو مهال چې د دې علم د پوهانو ټوله پاملرنه د انسان خلق – خوي او ذهن ته وه، د اروا‌پوهنې

علم يې د ذهن د فعاليت پر بنسټ تعريف کړی و او د دغه علم د کار ساحه يې د انسانانو د ذهن فعاليتونه ګڼل، خو د شلمې پيړۍ له پيل راهيسي د چلند (رفتار گرايي) مکتب او ځانګې پرمختګ وکړ. دغې ځانګې د اندازه کيدو وړ او عيني ښکارندو په انحصاري څېړنه او مطالعه باندې ټينګار وکړ، نو ځکه د ارواپوهنې علم ته د انسان د چلند د څېړنې او مطالعې علم وويل شو. کله چې د چلند (سلوک) مکتب له ۱۹۳۰ م څخه تر ۱۹٦۰ م کلونو پورې راڅرګند شو، نو د ارواپوهنې ډېر نامتو او پېژندل شوی تعريف (د چلند او سلوک علمي مطالعه) وه، خو ورو ورو په ارواپوهنه کې يو شمېر نورې ځانګې راڅرګندې شوې چې د هغو تمرکز د انسان په چلند او ذهني کړنو باندې و. د دغو ځانګو په پرمختګ سره يو ځل بيا د چلند يا سلوک (behavior) د علمي مطالعې او د انسان د ذهني کړو - وړو د تعريفونو تر منځ نژديوالی راغی او د ارواپوهنې يو بل نوی تعريف رامنځته شو. په دغه بشپړ او نوي تعريف کې هم د انسان په چلند او هم د هغه په ذهني کړو - وړو باندې تاکيد وشو. د اروا‌پوهنې د علم ګڼ شمېر پوهانو دا منلې ده چې د اروا‌پوهنې د علم په بحث کې هم ذهني کړه وړه او هم د انسان د فعاليت چلند او څرنګوالی شامل دی. د پورتنيو خبرو په رڼا کې اروا‌پوهنه د (ذهني کړو - وړو او د انسان د چلند څېړنه) بللی شو.[1] په دغه تعريف کې د اروا‌پوهانو پاملرنه هم د چلند عيني مطالعې ته ده او هم يې ذهني کړو - وړو ته، چې په ناسيده توګه د ليدلو وړ ده او د انسانانو د ذهن او چلند، دواړو مطالعه پکې راغلې ده. د دغه تعريف له مخې ذهن او چلند

---

[1] ميلګارد، ۱۹۸۳. د محمد تقی براهنی ژباړه، د رشد خپرونه، اووم چاپ م. ۳۵

دواړه یو بل سره یو ځای تر څېړنې لاندې راتلای شي. نن ورځ په ارواپوهنه کې د لیدو وړ چلند او ذهني فعالیت دواړه تر کتنې لاندې دی. د بېلګې په توګه فکر کول چې یو ذهني فعالیت دی، په سیده او مخامخ ډول باندې نشي لیدل کیدای، خو د فکر کولو آثار د څېړنې او کتنې وړتیا لري. د چلند د څېړنې له مخې یو اروپوه کولای شي چې د پام وړ شخص د فکر کولو په حال کې دی، خو دا چې ایا نوموړی وګړی د څه په هکله فکر کوي، کومو موضوعاتو باندې په خپل فکر کې اخته دی، په خپل ذهن کې په کومو ذهني شخړو اخته دی، د دغو شخړو موضوع څه ده؟ او دا چې دا ذهني شخړې کله او څه وخت راهیسي راپیل شوي دي، ګټې او زیانونه یې څه دي او دا چې په څه ډول باید یو څوک د هغو مثبت اړخونه پیاوړي کړي او له زیانونو یې په څه ډول ځان وساتي او داسې نور مسایل هغه څه دي چې د اروپوهنې د څېړنې اصلي ټکی جوړوي. د اروپوه کار د ذهن داسې لوستل نه دي، چې په یو ځل کتلو سره د مقابل لوري په ذهن باندې پوه شي. اروپوه د انسان د چلندونو او فعالیتونو له مخې دې ته ځیر کیږي چې د پام وړ وګړي د فکر کولو په حال کې وي. په دې باندې پوهیدل چې آیا د پام وړ شخص ذهن کې څه ګرځي راګرځي، د ځانګړو لارو - چارو او تخصصي- پوهې په واسطه کیدای شي. په دغه ډول تخصص سره اروپوه ستونزه باندې پوهیږي او د لمنځه وړلو لپاره یې لاره لټوي او خپل مراجعه کوونکی (اروایي ناروغ) ته مشوره ورکوي چې په څه ډول خپله ستونزه حل کړي او خپل روحي صحت، تعادل او روغتیا بېرته په څه ډول ترلاسه کړي. د بیلګې په توګه هغه ځوان چې د کور یا ښوونځی په یوه ګوټ

کې په یواځیتوب کې ناست وي، ښوونکی او مور او پلار یې نه پوهیږي چې د هغه په ذهن کې څه ګرځي - راګرځي، خو په دې ډول پوهیږي چې هرو مرو کومې روحي ستونزې کې ښکیل دی او د فکر کولو په حال کې دی، خو دا چې آیا د ده د فکر موضوع څه ده او په څه ډول به وکولای شي چې خپله ستونزه هواره کړي، دا نو د ارواپوه تخصصي کار دی. لنډه دا چې څه مو چې وویل، ورځخه داسې ښکاري چې د ارواپوهنې د مطالعې ډګر په کره توګه د انسان د ذهن کړه وړه او د هغه د چلند علمي مطالعه ده.

اصلاً د اروپوهنې د علم موضوع او د مطالعې اصلي محور انسان دی، په بله وینا: اروپوهنه د ذهن د کړو- وړو او د ژوندیو ژویو په تېره بیا د انسان د چلند له مخې په دوی باندې څېړنه کوي. په اروپوهنه کې له سلوک او چلند څخه موخه هغه فعالیتونه دي چې د یوه بل وګړي یا د آزمایلو د وسیلو او آزمایښتي دستګاه په واسطه د لیدلو وړ وي او له ذهني کړو – وړو څخه موخه هغه ډول فعالیتونه دي چې په سیده او مخامخ ډول د مشاهدې او کتنې وړ نه وي، خو اروپوه کولای شي هغه د وګړي د چلند د آثارو او نښو له مخې استنباط کړي او یوه پایله ورځخه ترلاسه کړي. د بېلګې په توګه لوستل، سپورت کول، ویده کېدل، په خوب کې خبرې کول، لاړې تو کول، د ګوتو موټې کول او د داسې نورو کړو وړو بېلګې دي، خو د یوې مسئلې حل کول، د تفکر ډول او سبک، د حافظې د تغییر او زده کړې په هکله موضوعات، ادراک او نور هغه مثالونه دي چې د ذهن په کړو وړو پورې اړه پیدا کوي. د ذهن او د ذهني کړو- وړو څېړنه د لرغوني یونان تر وختونو پورې رسیږي، خو په علمي ډول

يې ځيرنې ، له يوې پيړۍ راهيسې پيل شوي دي. اراوا پوهنه په انساني چلند، د چلند توصيف، د شخصيت پېژ اړخ، د سلوک علت او داسې نور دي، خو د روزنيزې اراواپوهنې اصلي موضوع بيا د چلند او سلوک ښه کول او مثبت بدلون دی. په حقيقت کی د انسان روزنه او تربيه په چلند کې غوره، انساني او مثبت بدلون راوستل دي. تربيتي اراواپوهنه او د نويو ځوانانو اروا پوهنه، د اراواپوهنې په عمل کی په کاروړل دي چې د اراواپوهنې د نورو څانګو په پرتله ورته د يوې موخې او هدف له مخې هم دغه نوم ورکول کيږي.

ډيره به په زړه پورې وي چې ددغه علم او ددغې اړينې څانګې تاريخچې ته هم ځغلنده نظر وکړو:

لږ مخکې مو وويل چې د اراواپوهنې په هکله علمي ځيړنې ډېر لرغونتوب نه لري، بلکې په پوهنتونو کې د يوې څانګې په توګه نوې رامنځته شوې، خو که د اړتيا له مخې وګورو، د اراواپوهنې علم د انسان د عمر په اندازه اوږد تاريخ لري، دا ځکه چې هر وګړی هغه لومړنی کس دی چې پخپله په خپل چلند باندې پوهيږي او له خپل دننه او بهر څخه څه نا څه خبرتيا لري، په دې توګه هر وګړی د خپل ځان اراواپوه دی، خو له علمي پلوه د دغه علم زماني بهير په دوو برخو ويشلای شو:

۱. هغه مهال چې اراواپوهنه د فلسفي علومو يوه برخه وه. له دې پلوه د دغه علم تاريخ د لرغوني مصر او يونان تر زمانو پورې رسيږي، لرغونو مصريانو او يونانيانو اراواپوهنه د فلسفي علومو تر مجموعې لاندې لوستله. د دوی دليل دا و چې د اراواپوهنې د علم موضوع د

انسان ذهن او خلق او خوی دی. په تېره بیا دغه مطالعات د ځوانۍ
د عمر تر مرحلې او د شخصیت د تکوین پړاو کې مهم دي.
۲. هغه مهال چې اروا پوهنه له فلسفې څخه جلا شوه او د یوه
خپلواک علم په توګه راڅرګنده شوه، دا هغه مهال و چې په ۱۸۷۹م
کال کې د اروا پوهنې لومړنی لابراتوار د آلمان په لایپزیک کې د
ویلیام وونټ لخوا جوړ شو. وونټ خپلې هڅې دې ته اړم کړې وې او
ویل یې چې د انسان چلند د لیدو او پوهېدو وړ دی او د اروا پوهنې
د علم موضوع یې د لیدو وړ چلند په توګه وښوده. په حقیقت کې دا
لومړی ځل و چې د فلسفې له مور څخه هغه لور بېله شوه چې
اصلي خپله لور یې نه وه. په دې توګه څه چې نن د دغې څانګې د
تاریخ په توګه واک کې لرو، ټول د اروا پوهنې د لابراتوار په تاریخ
پورې اړه لري. که چېرې د اروا پوهنې د علم جلا کېدل له فلسفې
څخه راوشمېرو، نو د دغه علم عمر اوس ۱۳٦ کالو ته رسېږي، نو
ځکه یوه نوې او ځوانه څانګه ده چې په ډېر ګړندیتوب سره یې د
انسانانو د ژوند په ټولو برخو کې ریښې ځغلولي دي او ډېرو برخو
کې ستونزې ورباندې هوارېږي. په څرګنده سره ویلای شو چې د نن
ورځې په صنعتي نړۍ کې هطخ داسې یو فعالیت او حرفه او کاروبار
نه موندل کیږي چې دغه علم ته اړتیا ونلري او څېړنو څخه یې کار
وانخلي. په دې توګه نن ورځ د معاصر انسان درک او تفکر او
تصورات د اروا پوهنې په څېړنو پورې تړلي دي. له دې پرته د علومو
پرمختګ، د تکنالوژۍ ترقي او د عمومي هوساینې کچې لوړېدل
ددې لامل شوي چې انسان فکر کولو او څېړنو ته پوره وخت ولري او
له بلې خوا د انسانانو لپاره نوې ستونزې او پیچلي نوي مسایل

رامخې ته شوي دي چې باید د هغو لپاره د حل لارې ولټول شي. په دې توګه ارواپوهنې د انسانانو ژوند سره ډېر نږدې روابط موندلي دي. نن ورځ اروپوهنه د انسان د ژوندانه د نویو ستونزو په پېژندنه کې لومړیتوب ترلاسه کړی دی او انسان یې د ده له دنننۍ او بهرنۍ نړۍ څخه خبر کړی دی.

سره له دې چې د یوه خپلواک علم په توګه د اروپوهنې رامنځته کیدو راهیسی دوه - درې پېړۍ تیریږي، یعني له اوولسمې او اتلسمې پېړۍ راهیسي د یوه خپلواک اکاډمیک علم په توګه راڅرګنده شوه، خو د پام وړ اکتشافات او تحقیقات له یوې نیمې پېړۍ راپه دې خوا رامنځته شوي دي. په دې توګه اروپوهنې په دې لنډه موده کې ډېرې لاسته راوړنې درلودې. دا په داسې حال کې چې نور تجربي علوم د دې څانګې په پرتله ډېر زيات لرغونتوب لري. البته لکه څرنګه چې مخکې وويل شول د ذهن او روحياتو په هکله بحثونو له ډېر پخوا څخه د څېړونکو او پوهانو ذهن بوخت کړی و او په لیکلي بڼه ډېر آثار د یونان له پوهانو لکه سقراط، اپلاتون او ارستو څخه راپاتي دي، خو د نوې اروپوهنې له رامنځته کېدو څخه مخکې دغه څانګه په اکاډمیکه بڼه نه وه راټوله شوې. لنډه دا چې اروپوهنه یوه مهمه علمي څانګه ده چې د انسان ژوند سره ډېره نږدې اړیکه لري. دغه څانګه د انسان د جسمي او روحي شرایطو په اړه ډېر معلومات موږ ته راکولای شي. لکه څرنګه چې مخکې وويل شول، د دغه علم لرغونتوب ډېرو پخوا وختونو پورې رسیږي او په ګڼ شمېر لیکنو کې اروپوهنه د نورو څانګو په پرتله مهمه بلل شوې ده.

د ارواپوهنې د علم له نظره له ۲۰-۱۸ کلنۍ عمر څخه تېبې کلونه د انسان د شخصیت جوړېدنې ټاکونکي کلونه دي، دې ته د شخصیت د تکوین دوره وایي. وروسته تر دې عمر څخه په سلوک او شخصیت کې چندان بدلون نه راځي، نو ډېره مهمه ده چې دغه عمر ته پاملرنه وشي، له نېکه مرغه دغه کتاب کې د عمر په همدې مرحله باندې ډېر تمرکز شوی دی.

دا چې په افغانستان کې ورته لږه پاملرنه کیږي، دا زموږ یوه نیمګړتیا ده، باید دې برخه کې علمي اثار ولرو او د اروا درملنې مراکز جوړ او لازمه توجه ورته وشي. په تېره بیا ځوانان باید د محور ټکی وګرځول شي. له بده مرغه راز راز تولنیزو، امنیتي، اقتصادي او کلتوري ستونزو زموږ ځوانان سربداله کړي. افغانستان هېڅکله دومره معتادین او د سلوک له پلوه ابنارمل وګړي نه درلودل لکه اوس یې چې ګورو. دا موضوع د افغانستان د راتلونکي لپاره ډېره د خواشینۍ او تشویش وړ ده. زه فکر کوم چې د ننګرهار پوهنتون د ښوونې او روزنې د پوهنځي د ارواپوهنې د څانګې د علمي کادر غړي، محترم نصیب الله ذکي د همدې همدردۍ او ددغې مهمې ستونزې په درک کولو سره دغه مهم اثر لیکلی دی، کور یې ودان او الله (ج) دې د دغه دروند کار او لوی زحمت په بدل کې ورته عظیم اجر ورکړي او خپل لوی دربار کې دې جاریه صدقه ورته وګرځوي. همدارنګه د زیار کتاب پلورنځي او د دغې خپرندویې ټولنې زیارګالنه هم د یادونې وړ ده چې ځوانانو، په تېره بیا د پوهنتونونو محصلانو ته یې معنوي خدمت په غاړه اخیستی دی.

دغه کتاب نهه څپرکي لري، چې هر یو یې جلا جلا موضوعات روښانه کوي. د کتاب زیاتره معلومات د بلوغ د پړاو په اړه دي. کتاب کې د اړتیا له مخې په یوه بحث کې د انسان اناتومي او حیاتي سیستم او بیولوژیکي

مسایل هم توضیح شوي دي، چې له ارواپوهنې سره تړاو لري او ډېر ګټور معلومات لري. سره له دې چې د کتاب نوم د نويو ځوانانو اروارپوهنه ده، خو لوستل يې ټولو ته ډېر ضرور دي، له درنو میندو، پلرونو، ښوونکو او د وړکتونو امرينو او مربیانو څخه هیله کیږي، چې دا کتاب ولولي او د نوي نسل روزنه کې ورڅخه ګټه واخلي.

په پای کې ښاغلي نصيب الله ذکي ته د لازياتو علمي بریالیتوبونو هیله لرم.

درناوی

پوهاند محمد بشير دوديال

۲۲/۵/۱۳۹۶

خپلې خبرې

د ستر واکمن په سپېڅلي نامه.

د کائناتو خالق او پالونکي رب، ډېر مننندوی یم چې یو ځل بیا یې راته دا توان راوبخښه، څو د ټولنې د یو ډېر مهم قشر یانې د ځوانانو لپاره د نویو ځوانانو اروا پوهنې تر سرلیک لاندې یو کتاب له مودو مودو هڅو وروسته د مطالعې او لوستلو په پار ستاسو درانه حضورت ته وړاندې کړم. دا یو څرگند حقیقت دی چې ځوانان د یوې ټولنې د ملا تیر بلل کېږي او پر ځوانانو پانگه اچونه او هغوی ته هر اړخیزه پاملرنه په حقیقت کې د هېواد روښانه راتلونکي لپاره پانگه اچونه ده. ځکه همدا ځوانان دي چې یوه ټولنه یا په ټوله کې یو هېواد پر خپلو پښو درولای شي، نو دا به هغه مهال شونې وي چې ځوانانو ته د دولت په شمول د ټولنې د بېلا بېلو نهادونو او حتی د دوی د کورنیو له خوا اړین امکانات او اسانتیاوې برابرې شي.

همدارنگه ځوانان د هېواد برخلیک ټاکونکی ځواک شمېرل کېږي، ځکه چې د نن ورځې ځوانان، د سبا ورځې لویان او مشران جوړېږي او کولای شي چې خپله ټولنه د پرمختگ پر لور بوځي او دوی نه یوازې د هېواد او ټولنې، بلکې د ټولې نړۍ راتلونکی جوړوي او د ټولې نړۍ راتلونکی د باثباته ځوانانو پر غاړه دی، د باثباته او پیاوړو ځوانانو د لرلو لپاره اړینه ده چې هغوی ته په بېلا بېلو برخو کې د خدمت جوگه شو او غوښتنو ته یې قانع کوونکی ځواب ووایو.

دا کتاب چې د نویو ځوانانو اروا پوهنې تر سرلیک لاندې لیکل شوی، په ټولیزه توگه دوه موخې په ځان کې رانغاړي، لومړی د پښتو ژبې د بډاینې لپاره د اروا پوهنې په برخه کې پر پښتو مورنۍ ژبه د اروا پوهنې څانگې د محصلانو لپاره د درسي موادو چمتو کول دي. او دویم دا چې د محصلانو

سربېره د ټولنې عام وګړي هم وکولای شي له دې کتاب نه ګټه واخلي، ځکه چې په دې کتاب کې د ځوانۍ دورې پېژندنه او د دې مهمې دورې بېلا بېلې ځانګړتیاوې او عمده ستونزې څېړل شوي دي، چې په لوستلو سره به یې لوستونکي او په تېره مېندې او پلارونه وکولای شي څو د خپلو ځوانانو او بالغو اولادونو خصوصیات، هیلې، غوښتنې، احساسات او عواطف وپېژني او د هغوی د بېلا بېلو خصوصیاتو د درک کولو پر بنسټ ورسره چلند غوره کړي.

پوهیالی نصیب الله ذکي

د ننګرهار پوهنتون د ارواپوهنې څانګې استاد

ليکلـــړ

دريم څپرکی

خلورم څپرکی

پینځم څپرکی

شپږم څپرکی

اووم څپرکی

اتم څپرکی

نهم څپرکی

ټولو ته څرګنده ده چې ځوانان او نوي ځوانان، ورځ تر بلې له هرې خوا نه د ډله ییزو رسنیو او حیرانوونکو مطالبو په واسطه تر تهدید لاندې نیول کېږي، او دوی د خپل هویت پیدا کولو او بدلونونو په لټه کې دي. د والدینو دنده او مسؤولیت دا دی چې ځوانانو او نویو ځوانانو ته د بلوغ د دورې د روښانتیا او سمې لورې ته د هغوی د رهنمایي کولو په برخه کې له هغوی سره پوره مرسته وکړي. ځکه د نوې ځوانۍ دوره د انساني ودې او بشپړتیا له مخې یوه پېچلې او بحراني دوره ده چې بلوغ یا ځوانۍ ته په رسېدو سره سم پیلېږي او د آزادۍ په تر لاسه کولو او د مسؤولیتونو پر غاړه اخیستلو پای ته رسېږي.

له دې مسؤولیت او مهمې دندې څخه تېښته او په یاده برخه کې بې پامي کول، په ټوله کې د نویو ځوانانو لپاره بېلا بېلې ستونزې زېږوي، هغوی ته پر وخت لارښوونه کول ددې لامل کېږي چې ډېرې ستونزې حل او یا په ټولیز ډول له منځه لاړې شي. مور او پلار تر نورو لومړني اشخاص دي چې په نویو ځوانانو کې د سالم شخصیت د بنسټ اېښودلو اصلي لامل شمېرل کېږي. له همدې امله، مور او پلار دېته هم اړتیا لري چې مناسبو روزنیزو لارو چارو سره بلدتیا ولري، څو وکولای شي خپل نوی ځوان سمې لارې ته وهڅوي. د نوې ځوانۍ دورې ځانګړتیاوې وپېژني، د بلوغ دورې خصوصیات درک کړي او ددې دورې حساسیتونو ته متوجه اوسي، همدارنګه پر بلوغ باندې اغېزمن عوامل درک او د پوهې او منطق پر بنسټ، خپل مسؤولیت او دنده په سمه بڼه سرته ورسوي.

د انساني عمر ددې حساسې دورې له خصوصیاتو سره د والدینو نابلدتیا او له نوي ځوان سره د سلوک او چلند په برخه کې د هغوی ناپوهي او ناخبري، لامل کېږي چې دا عمر په بحراني عمر باندې تبدیل کړي. له نویو ځوانانو سره د والدینو، روزونکو او په ټوله کې د لویانو چلند له

ځانګړي اهمیت نه برخمن دی او همدوی دي چې کله کله د خپلو عادي او غیر عادي کړنو، له مخې د نوي ځوان برخلیک ته بدلون ورکوي. پر دې باید پوه شو چې اولادونه مو د بلوغ په پړاو کې له کومو بدلونونو سره مخ کېږي، نو مونږ به وتوانېږو چې خپل ځان له هغوی سره همغږه کړو او د اندېښنې پرځای هغوی ته هیله مندي ورکړو او په خپلو روزنیزو دندو کې په بریا سره کړنې سرته ورسوو.

په ورته وخت کې، د اسلام سپېڅلي دین هم د ځوانۍ او نوې ځوانۍ دورې ته ځانګړې پاملرنه کړې ده، د لوی خښتن تعالی (ج) را استول شوي استازي او خوږ پیغمبر حضرت محمد مصطفی (ص) د ژوند درېیم اووم کالونه د مشورې او رائی یا نظر ورکولو دوران ګڼي، په دې دوره کې باید د ځوانانو نظر او باور ته پوره درناوی وشي او په تصمیم نیولو کې هغوی ته د ګډون حق ورکړل شي. د اسلام څلورم خلیفه حضرت علي (رض) دا دوره د (سکرالشباب) یانې د ځوانۍ مستي په نوم نوموليې ده. همدارنګه عظیم الشأن قرآن، ځواني او نوې ځوانۍ د ځواکمنتیا او قدرت دوران بولي چې له یوې خوا د ماشومتوب د کمزورتیا او له بلې خوا د زړښت د کمزورتیا لخوا احاطه شوې ده.

ځواني د شور او ځواک دوره ده، هغه دوره ده چې پکې بدني او عقلي وړتیاوې وده مومي، حضرت محمد (ص) دې دورې ته ډېر ارزښت ورکړی دی. لکه څنګه چې ځوان أسامه يې د خپل لښکر مشر۔ وټاکه او مصعب بن عمیر چې یو ډېر پیاوړی، ایماندار او جدي ځوان وو، د هجرت نه وړاندې يې د مدینې منورې د چارو د سمبالتیا او ادارې لپاره هلته واستوه. ځوانان چې د هېواد جوړوونکی قشر او د ملا تیر ګڼل کېږي باید د هغوی ستونزو او غوښتنو ته پوره پام وشي. دې موخو ته د رسېدو لپاره باید د ځوانۍ دورې د رفتار او ځانګړتیاو تشخیص چې په نوموړې دورې پورې تړاو لري او د اهمیت وړ دي، پام ورته وشي ځکه چې ځوانان د هېواد د

راتلونکي لپاره د امېد سترګې دي نو ښه به وي چې ددې حياتي دورې په تړاو بشپړ بحث صورت ونيسي. ځکه پر دې دوره يانې د ځوانۍ پر دوره بحث کول د هېواد پر ستره پانګه بحث کول دي.

د نويو ځوانانو اروا‌پوهنې مضمون يو اختصاصي او بنسټيز مضمون دی چې د ټولنې، والدينو، روزونکو او لويانو د اړتيا پر بنسټ چې د نويو ځوانانو د هر اړخيزې پېژندنې لپاره يې لري، چمتو او د دوی درانه حضور ته وړاندې کېږي. پدې کتاب کې هڅه شوې څو هغه مطالبو ته اشاره وشي چې عملي اړخ ولري چې په مطالعه کولو سره يې لوستونکي وکولای شي د ځوانانو سره د مخ کېدو پر مهال له ستونزې سره مخ نشي. ځکه د اروا‌پوهنې او تربيتي علومو محصلان ټولنې ته د روزونکو په توګه وړاندې کېږي، نو ددې کتاب په لوستلو سره کولای شي د نويو ځوانانو د حالاتو د څرنګوالي او سالمې روزنې په اړه ژور فهم او درک ولري.

دا چې په پښتو ژبه کې د ځوانۍ دورې د ځانګړتياو او خصوصياتو د تشخيص په منظور هېڅ يو شخص تر دې دمه د کوم ځانګړي اثر د ليکلو په پار ګام نه دی پورته کړی او دا کتاب د اروا‌پوهنې په برخه کې د پښتنې ټولنې او په تېره بيا د اروا‌پوهنې او تربيتي علومو د محصلانو او ددې علم د مينه والو لپاره به لومړنی کتاب وي چې، ددوی حضور ته د مطالعې په موخه وړاندې کېږي.

همدارنګه دا کتاب، پر نهه څپرکيو وېشل شوی چې لومړی څپرکی يې د نويو ځوانانو اروا‌پوهنې تعريف، تاريخچه او د نوې ځوانۍ دورې ځانګړتياوې. دويم څپرکی يې بلوغ او د هغې اغېزې. درېيم څپرکی د نوې ځوانۍ پر دورې د جسمي ودې اغېزې. څلورم څپرکی يې د نويو ځوانانو پر وده باندې اغېزمن لاملونه. پنځم څپرکی يې د نوې ځوانۍ دورې تحصيلي ستونزې. شپږم څپرکی يې واده کول او د هغې ارزښت. اووم څپرکی يې د نوې ځوانۍ دورې جنسي سرغړونې. اتم څپرکی يې پر

مخدره توکو د نویو ځوانانو روږدیتوب او نهم څپرکی یې د ځوانانو سره د سلوک په اړه اړینې لارښوونې په ځان کې رانغاړي. په ورته وخت کې د نویو ځوانانو ارواپوهنه یو درسي مضمون دی چې د اروا پوهنې څانګې د لومړي کال په دویم سمستر کې محصلانو ته په اونۍ کې څلور کریډیټه یا درسي ساعتونو په اندازه تدریسیږي.

هیله لرم چې ددې کتاب راټولونه او لیکنه د یو علمي لارښود په توګه د هر لوستونکي او په تېره بیا د اروا پوهنې او تربیتي علومو د محصلانو او ددې په زړه پورې علم د مینه والو او نورو ځوانانو لپاره د نېکمرغۍ سرچینه واوسي.

لومړی څپرکی

د څپرکي ښوونیزې موخې:

لوستونکي به ددې څپرکي له مطالعه کولو څخه وروسته وکولای شي چې:

- ✓ د نوې څوانۍ لغوي مانا بیان کړي.
- ✓ د نویو څوانانو ارواپوهنه تعریف کړي.
- ✓ د نوې څوانۍ دورې پړاوونه وپېژني.
- ✓ د نویو څوانانو د ارواپوهنې تاریخچه بیان کړي.
- ✓ د څوان او څوانۍ پر مفهوم پوه شي.
- ✓ د نوې څوانۍ دورې ځانګړتیاوې بیان کړي.
- ✓ د نوې څوانۍ دورې د لومړیو کلونو اروایي ځانګړتیاوې روښانه کړي.
- ✓ د اروا‌پوه هاروکس له نظره د څوانۍ دورې مشخصات بیان کړي.

د نويو ځوانانو اروا‌پوهنې تعريف او تاريخچه

ځواني د انسان د عمر يوه مهمه برخه ده چې د هغې د خاصو ځانګړتياو له مخې، د ژوند تر ټولو ارزښتمنه دوره شمېرل کېږي، ځکه چې په دې دوره کې د جسمي قوې د ودې او د پټو استعدادونو د غوړېدنې له لارې، د ذهني چارو او د فردي او ټولنيزو مسؤوليتونو د ترسره کولو زمينه برابرېږي.

هلکان او نجونې چې د ماشومتوب او لوېوالي په منځ کې قرار لري د نوې ځوانۍ دوره طی کوي. د هر فرد په ژوند کې داسې حالت منځ ته راځي چې بدن يې د کوچنيوالي له حالت څخه د لوېوالي حالت ته بدلون مومي. په لومړيو کې نوموړي بدلونونه او ځانګړتياوې د ليدلو وړ نه وي مګر د نورو دورو سره يې څرګند توپير د ظاهري بڼې، رفتار او رواني حالاتو له مخې په بشپړه توګه د محسوسېدو وړ دی.

د نويو ځوانانو احساس دا وي چې هغوی نور د پرون ورځ ماشومان نه دي دا چې اوس هغوی هغه څه احساسوي چې په تېر وخت کې يې له هغو څخه هيڅ ډول احساس نه درلوده يا هغه کړنې ترسره کوي چې تر دې وړاندې يې د ترسره کولو توان نه درلود. نوي ځوانان له بدني او رواني پلوه داسې ځانګړتياو سره مخ کېږي چې د هغوی لپاره نوي او تازه وي او دا ځانګړتياوې ترهغې ادامه پيدا کوي، څو چې په نويو ځوانانو کې د لويانو په څېر سلوک او رفتار رامنځته شي.

د نويو ځوانانو اروا‌پوهنه

د نوې ځوانۍ کليمه په لغوي لحاظ د لاتيني ژبې د (Adolescence) کليمې معادل ده، چې د (Adolescence) کليمه د راپورته کېدو، ودې، لوېوالي او يا هم د جنسي بيدارۍ ترلاسه کول دي.

د نویو ځوانانو ارواپوهنه، په فرد کې د جسمي، پېژندنیز، شخصیتي او ټولنیزې ودې او بدلون له مطالعې څخه عبارت ده چې د بلوغ د پیل څخه ان د سترو مسوولیتونو پرغاړه اخیستل پکې شاملېږي. مگر د نوې ځوانۍ د پیل او پای لپاره مشخص عمر تر اوسه په لاس کې نه لرو. د بېلگې په توگه ځینې افراد په ۱٤ کلنۍ کې لا بلوغ ته نه وي رسېدلي مگر داسې ځوانان هم پیدا کېږي چې په ۱۲ کلنۍ کې بلوغ ته رسېدلي وي.

یا په بل عبارت، نوې ځوانۍ د انساني ژوند ډېره مهمه دوره شمېرل کېږي او د عمر له پلوه د (۱۲ – ۱۸) کلنۍ پورې په بر کې نیسي- او په (۳) پړاوونو وېشل کېږي.

الف - د بلوغ څخه دمخه پړاو: دا پړاو تقریباً د ابتدائیه دورې د پای کلونو یانې په (۱۱) کلنۍ پورې تړاو نیسي، په دې عمر کې فرد لا هم ماشوم دی مگر په تدریج سره د بلوغ پړاو ته گام اخلي، په دې دوره کې ثانوي جنسي صفات او خصوصیات په تدریجي ډول ځرگندېږي. همدارنگه په دې دوره کې د لویانو سره د نوي ځوان مخالفتونه پیلېږي، ځکه چې نوی ځوان د خپل ځان د څرگندتیا او په اثبات رسولو هیله او غوښتنه لري، پر امتیازاتو او ویاړنو باندې زړه بایلي او د هغې هره بریا هڅونې او تشویق ته اړتیا لري او هڅونه د نوموړي د ودې لامل کېږي.

ب – د بلوغ پړاو: دا پړاو پخپل ذات کې دوه پړاوونه یانې ماشومتوب او نوې ځوانۍ دورې یو له بل نه جلا کوي، په دې پړاو کې په نجونو کې میاشتېنۍ عادت او په هلکانو کې احتلام را څرگندېږي. دا پړاو له (۱۲ – ۱۷) کلنۍ پورې په بر کې نیسي.

د (۱۲ - ۱۷) کلنۍ دورې ځانګړتیاوې:

۱) نوی ځوان په تدریجي توګه د وظیفې، سیاسي او ټولنیز موقعیت په ترلاسه کولو او د والدینو څخه د جلا کېدو په اړه فکر کوي.
۲) د داخلي ترشح کوونکو غدو د هورمونونو افرازات، په تېره بیا د جنسي هورمونونو افرازات ډېرښت مومي، لامل یې د هیپوفیز، آدرنال او جنسي غدو ډېر فعاله کېدل دي.
۳) د هلکانو او نجونو ترمنځ په مهارتونو کې څرګند توپیرونه لیدل کېږي.
٤) غوسه او پخلاینه، دوستي او دښمني او د مور او پلار پرځای د ملګرو عوض کول په دې دوره کې پیلېږي، حتی په کورني فعالیتونو کې له ګډون کولو څخه ډډه کوي.
٥) په نجونو کې حیض یا میاشتېنی عات او په هلکانو کې احتلام پیلېږي.
٦) د ریاضیکي مسایلو استعداد، تجزیه او تحلیل او منطقي تفکر خپل لوړې کچې ته رسېږي.
۷) جنسي- ثانوي ځانګړتیاوې لکه د مخ د وېښتانو راوتل او په هلکانو کې د غږ بدلون پیلېږي.
۸) تحصیلي ستونزې لیدل کېږي چې بیا د وخت په تېرېدو او د شرایطو په مساعدېدو سره دوباره ښه والی مومي.
۹) مذهبي عقاید او تمایلات وده مومي.
۱۰) پر ځینو عقایدو باندې شک او تردید کوي.
۱۱) د ښکلا غوښتنې وړتیا په کې وده مومي.
۱۲) نیوکه یا انتقاد نشي زغملي او ډېر زر احساساتي کېږي.
۱۳) پر ځان باور یا اعتماد په نفس په کې وده مومي.

ج – له بلوغ نه وروسته پړاو: ځینې پوهانو دا پړاو تـه د ځـوانۍ نـوم هـم ورکړی دی، په دې پړاو کې جنسي ثانوي صفات پـه ښـه توګـه وده کـوي او تر یوه بریده د بلوغ دورې رواني یا اروایي ستونزې پکـې طـی شـوي دي او فـرد پـه ټولـه کـې جسـمي او رواني بلـوغ تـه رسـېدلی دی او د لوېـوالي او مسوولیت نړۍ ته داخل شوی دی، دا پړاو لـه (۱۸) کلنـۍ نـه پیلېـږي. پـه دې پړاو کې د نوي ځوانانو او کورنیو تر مـنځ فرهنګـي تضادونه راولاړیـږي یانې خپل ځان ته پام کول لکه سینګار کول او شیک لباس تن ته اچول او داسې نور په کې ورځ تر بلې وده مومي، د هوښیارتیا یا ذکاوت وده تقریبـاً (۸۵) سلنې ته رسـېږي او همدارنګـه د نـوي ځـوان فکـري سـاحه پراختیـا مومي.

د اروپوهنې یو تن نـامتو عـالم مېلرنیـوټن د خپـل (نـوې ځـوانۍ) پـه نـوم کتاب کې د دې دورې جامع تعریف په لاندې ډول بیانوي:

د نوې ځوانۍ دوره د ماشومتوب له پړاو څخه د لوېـوالي پـړاو تـه د ودې او بشپړتیا د لېږد څخه عبارت ده چې دا بهیرونه بېلا بېلې برخې لري.

- ✓ عصبي جوړښت او د مغز وده: دا وده د ذهني اوعاطفي بهیرونو په بدلون او رفتارونو کې تر سترګو کېږي.
- ✓ فزیکي او جسمي وده: چې بدني بدلونونه پکې شامل دي، یانې د ماشومتوب په دوران کې ډېری وده د سرله برخې څخه پیلېږي، مګر د ځوانۍ په دوره کې ډېری وده د لاندې برخې څخه پیلېږي.
- ✓ جنسي وده یا د نسل تولید: چې په دې کې جسمي او رفتاري بدلونونه شاملېږي.
- ✓ د احساس وده: یانې ځان د یو خپلواک شخص په توګه منل.
- ✓ په یوه ټولنیزه او فرهنګي ډله کې د ستر موقعیت او مقام ترلاسه کول.
- ✓ د ټولنې سره د تعامل په صورت کې د خپل رفتاري ودې کنټرول:

او د خوانۍ په والدینو او لویانو پورې له ماشومانه تړاو نه ځان خلاصول او د ځوانۍ په والدینو او لویانو پورې له ماشومانه تړاو نه ځان بسیاینې ته رسېدل دي، په ژوند په بېلا بېلو برخو کې خپلواکۍ او ځان بسیاینې ته رسېدل دي، په دې دوره کې د فرد وده ددې سبب کېږي چې وکولای شي د ټولنیزو معیارونو سره سم د لویانو له ډلې سره یوځای شي او شونې ده چې د خپل مخالف جنس سره دوستانه اړیکې پیدا کړي. همدارنګه د اخلاقو پوهان، ځوانۍ د اخلاقو د سمونې او پاکوالي پسرلی او د ځان جوړونې ډېره غوره دوره بولي.

ټولنپوهان بیا په دې باور دي چې، د ځوانۍ قوي څخه د ټولنو او جوامعو برخمن کېدل، ددې ټولنو لپاره ډېره غوره پانګه شمېرل کېږي او په راتلونکې کې ددې ټولنو د پرمختګ کچه د ځوانانو د وضعیت له مخې پیش بیني کېږي.

د نویو ځوانانو د اروا پوهنې تاریخچه

د انسان د پخواني تاریخ په مطالعه کولو سره داسې جوتېږي چې په ډېرو فرهنګونو او قبایلو کې د ښکار کولو دورانونه او د غذایي توکو راټولول، د ماشوم دورې پای ته رسېدل او د لوېوالي دورې پیلېدل د یو لړ ځانګړو مراسمو او تشریفاتو سره ورته ښه راغلاست ویل کېده.

دا ډول ټولنیز - فرهنګي مراسم به په داسې بڼه ترسره کېدل چې انساني لومړنیو اړتیاو ته ځواب وویلای شي. ټولو دغو بېلا بېلو فرهنګونو به داسې ډول کړنه کوله چې د نوې ځوانۍ دورې د ودې په جوړښت کې یوه اساسي اړتیا ته، یانې له ماشومتوب نه د لوېوالي دورې ته د لېږد زمینه برابره شي.

میلرنیوټن په (۱۹۹۵)م کال داسې لیکي: په لرغونو او لومړنیو فرهنګونو کې چې کله به یوې نجلۍ د لومړي ځل لپاره حیض یا میاشتېنی عادت تجربه کاوه، نو د معمول سره سم به یې هغه د کورنۍ او کلي څخه لېرې

کوله او د ژوند له چاپېريال نه لېرې به يې په يو ځانګړي ځای کې شپې او ورځې سبا کولې.

د هغو ورځو د تېرولو وروسته، يو لړ فعاليتونه چې د ځينو مراسمو او زده کړو ښخه عبارت وو د ماشومتوب د دورې د پای او ځوانۍ دورې د پيل د جشن لپاره تر سره کېدل په دې فعاليتونو کې تر ټولو مهم يې دا وو چې د هغوی د رفتار او هغو قوانينو په اړه چې د ښځو په وړاندې پورې يې تړاو درلوده، په اړه به يې لازمې زده کړې ورکول کېدې او بيا به د يو لړ خاصو مراسمو سره د يوې کاملې ښځې په توګه ښرته خپلې کورنۍ او قبيلې ته راستنېدلې، په يادو قبايلو کې د هلکانو د ځوانۍ وخت د جسمي ودې او انکشاف پر اساس ټاکل کېده نه د جنسي بلوغ پر اساس، ځوانو هلکانو ښخه به دا تمه کېدله چې په فردي او ټوليز شکل د لويانو په ډله کې ورننوځي.

په ځينو نورو فرهنګونو کې ځوان به يو لړ خطرناک آزمېښتونه چې د زړورتوب او مهارت ښکارندويي يې کوله، مجبور وو چې په بريا سره يې ترسره کړي. همدارنګه نوموړی مجبور وو چې بايد ځينې مهم او ناوړه درسونه چې د يو لوړعمره فرد د رفتار سره لازم ګڼل کېده زده کول. ددې درسونو او آزمېښتونو په پای ته رسېدو سره، د لوېوالي دورې د موقعيت خپلولو مراسم ترسره کېدل او په همدې لړ کې به ځوان ته يو نوی نوم ورکول کېده او هغې حق درلوده چې د يو بشپړ انسان په توګه خپلې کورنۍ او قبيلې ته ستون شي. نو له همدې امله به جسمي ودې د ماشومتوب له دورې ښخه لوېوالي دورې ته د لېږد شونتيا برابروله او دا لېږد به د لوېوالي دورې د نقش لوبولو په موخه د يوې ښوونيزې دورې سره هم مهال صورت نيوه.

۴۰۰۰ کاله دمخه د مصري پاپيروس په ليکنو کې د ځوانۍ د دورې په اړه اندېښنه ښرکنده شوې ده. همدارنګه په ډېرو لرغونو مطالعاتو کې چې د

ځوانۍ د دورې په اړه ترسره شوي د لرغوني یونان سترو فیلسوفانو لکه ارسطو او افلاطون هر یو په کې ځانګړې ځای خپل کړی دی. د یونان د سترو فیلسوفانو له ډلې یې یو تن چې افلاطون نومېږي، پدې باور وو چې د ځوانۍ په دوره کې د استدلال قوه وده کوي نو باید په دې دوره کې ځوانانو ته علوم او ریاضیات وښودل شي.

ارسطو وده او انکشاف پر درېیو ځانګړو پړاوونو باندې وېشلی دی: لومړی اووه کلونه ماشومتوب، له اووه کلنۍ نه تر بلوغ پورې وړکتوب او همدارنګه له بلوغ نه تر یوویشت کلنۍ پورې د نوې ځوانۍ دوران ګڼي. د هغې په آند ماشومان او حیوانات تل لپاره تر کنټرول لاندې وي، دوی تل لپاره د خوند او لذت په لټه کې وي، د بولو او متیازو د فعالیت توان لري مګر د ټاکنې وړتیا یې نه لري، ددې برعکس د نوې ځوانۍ یوه مهمه ځانګړنه د ټاکنې د وړتیا موندل دي. د اسلام د را ښکاره کېدو نه وروسته نه یوازې د فکر څښتنانو او فیلسوفانو بلکې شاعرانو، ادیبانو او لیکوالانو هم په خپل وار سره د نویو ځوانانو پالنه او روزنه له ټولنیزو اړتیاو څخه شمېرلې ده.

ارسطو په دې باور وو چې د نوې ځوانۍ په دوران کې د ټاکنې او تصمیم نیولو وړتیا وده مومي. د نوموړي په وینا دا چاره آسانه هم نده او په نویو ځوانانو کې د بې حوصلګۍ او بې ثباتۍ لامل کېږي.

د نوې ځوانۍ دوره هم د ځوانانو او هم د والدینو له آنده، له پخوا نه د ماشومتوب د دورې په پرتله یوه ستونزمنه دوره ګڼل کېده. ارسطو هم داسې نظر ښکاره کړی چې «نوي ځوانان ګرم مزاجه او مستانه دي او چمتو دي چې خپل غریزو ته و سپاري». افلاطون هم داسې یو توصیه او سپارښتنه کوي چې «ځوانان نباید تر ۱۸ کلنۍ پورې الکولي مشروبات وڅښي ځکه چې ډېر ژر هیجاني کېږي».

په منځنیو پېړیو ((۴۰۰- ۱۴۰۰) کې د انسان د ودې مفهوم ډېر محدود شو. د ماشومانو او لویانو ترمنځ د بېلوالي کرښه مطرح نه وه، مګر د نوې

ځوانۍ په پړاو کې د ودې او انکشاف عملي مطالعه د یو تن نامتو آمریکایي ارواپوه ستانلې هال له خوا په څېړنو سره پیل شو. د یادونې وړ ده چې نوموړي ارواپوه ته د نوې ځوانۍ او بلوغ ارواپوهنې د پلار خطاب کېږي. لومړی علمي اثر یې چې نوې ځواني نومېږي په (١٩١٦) م کال په دوه جلدو کې چاپ ته ورسېد.

په همدې توګه یې علمي څېړنې او مطالعې د پخوانیو نظري او فلسفي لارو چارو په مرسته پیل کړې څکه چې د دوی باورونه د بلوغ او نوې ځوانۍ په اړه تر دې دمه یوازې نظري او تیوریکي بڼه لرله، او هېڅ یو عالم د انسان د ودې او په تېره بیا د بلوغ او نوې ځوانۍ په اړه کومه علمي او عملي څېړنه نه وه کړې. ستانلې هال لومړنی شخص وو چې په ارواپوهنه کې یې د دوکتورا (PHD)، تر کچې لوړې زده کړې لرلې او همدارنګه د آمریکا د متحده آیالاتو د ارواپوهنې د ټولنې (APA) بنسټ ایښودونکی او د همدې بنسټ مشر وو، ستانلې هال د اتریش هېواد نامتو ارواپوه او عصب پېژندونکي لښاغلي زېګموند فروید ته د کلارک په پوهنتون کې د خبرو کولو لپاره بلنه ورکړه.

ستانلې هال، باوري وو چې د انسان وده او انکشاف له فیزیولوژیکي لاملونو او تغیراتو څخه اغېزمن کېږي. نوموړی د بلوغ او نوې ځوانۍ پړاو د ودې او انکشاف څلورمه دوره ګڼي، چې له (١٣) کلنۍ څخه تر (٢٢ – ٢٥) کلنۍ پورې ده او دې دورې ته د فشار او طوفان دوره وایي. هال په دې عقیده وو چې د بلوغ پړاو د یو مهم انتقال دوره ده، چې نوی ځوان د ډېر شور او لېونتوب احساس کوي. هال فکر کاوه چې په دې دوره کې احساسات یا هیجانات او عواطف له بېلا بېلو هیلو سره یو ځای او یو ډول دي، د لوړ ځواک، عزت او جلال درلودلو ته نوی ځوان د نفرت او کینې په سترګه ګوري، د نوي ځوان د خوشالۍ او خندا حالت په اندېښنه بدلېږي

څرنګه چې نوی ځوان تکبر احساسوي، پر هماغه کچه شرم او حیا هم په کې څرګندېږي.

له بله پلوه، نوی ځوان ځان غوښتنه، او د ماشومانو په څېر آزادي خوښوي مګر د دوستۍ او خیر غوښتنې یو ډول احساس هم په دوی کې راڅرګندېږي. نوی ځوان د ملګرو په لرلو سره هم ځېنې وختونه ناارامه وي، همزولي او ملګري یې د هغې پر روحیه او فکر باندې ډېر اغېز کوي، چې کله ښه او کله هم ناوړه احساسات لري. د پلټنې (کنجکاوۍ) ځواک یې ډېرېږي د مسایلو له حلولو سره لېوالتیا پیدا کوي، د یوې لوړې ټولنیزې قوې منلو ته اړتیا لري، انقلابي فکر لري او همدارنګه ستانلې هال د نوې ځوانۍ او بلوغ وروستي کلونه متمدن او رغېدلی ژوند بولي، چې ددې دورې په بشپړېدو سره د بلوغ دوره پای مومي.

له ځوان نه منظور څه دی او ځوانان ولې مهم دي؟

تر هر څخه دمخه باید دا روښانه شي چې د ځوان له کلمې څخه منظور په دې ځای کې نارینه او ښځینه دواړه دي. البته زمونږ په ولسي کلتور کې د ځوان کلمه یوازې او یوازې د هلکانو لپاره کارول کېږي؛ مګر په واقعیت کې دا یوه داسې عامه کلمه ده چې په هلکانو او نجونو دواړو باندې اطلاق کېږي. هر کله چې ددې کتاب په اوږدو کې د ځوان کلمه ذکر کېږي، نو منظور او موخه ترې نارینه او ښځینه دواړه دي.

ځوانان ولې مهم دي؟

ځوانان د لاندې دلایلو پر بنسټ د ټولنې ډېر مهم ځواک او قوه شمېرل کېږي:

١. ځوانان د خپل ځان په وړاندې ډېر اوږد راتلونکی لري، نو دا کتاب له دوی سره د شخصیت په جوړونه او د یوې رڼې راتلونکې په برخه کې تر ډېره بریده مرسته وکړي.

۲. ځوانان ژوند ته سترګې پر لار او د خپلو کړنو په ټاکنه کې لارښوونو ته اړ دي.

۳. په ټوله کې ځوانان د پاکو احساساتو او ارادو لرونکي وي، خپل هېواد او طنوالو ته د خدمت په برخه کې د سرنه تېر او قربانيو ته چمتو وي.

٤. ځوانان د ډېرې انرژۍ لرونکي وي، که چېرته له دوی سره لږه مرسته او لارښوونه ورته وشي، دوی کولای شي، چې خپل ځان او وطن لپاره دا انرژي په يوه ډېره ګټوره لاره استعمال کړي او که ورته مناسبه لارښوونه ونشي؛ نو ممکن چې دوی به د منفي احساساتو او ناوړه فکرونو او اعمالو ښکار شي. له همدې امله به د دوی شخصي ژوند او ملت دواړه د بربادۍ سره مخ شي. يانې ددې اغېزمنې سرمايې په له لاسه ورکولو سره به هم ځوانان او هم زمونږ وطن زيان ووينې.

ځوانان څوک دي؟

د نوې ځوانۍ دوره د ماشومتوب او لوېوالي ترمنځ د انتقال پړاو دی، نوي ځوانان د ځېنو اړخونو له مخې د ماشومانو سره ورته والی لري په دې پړاو کې چې کوم بدلونونه رامنځته کېږي هغوی متفاوته کوي او د ماشومانو سره توپير مومي، نو پر دې اساس مونږ په ځوانانو کې د لويانو ځېنې رفتارونه مشاهده کوو، مګر په ځېنو وختونو کې د لويانو په څېر رفتار نه ترسره کوي، ځوانان چې په تدريجي توګه بلوغ ته رسېږي، د ماشومانو سره يې ورته والی کمېږي او د لويانو سره يې شباهت او ورته والی ډېرښت مومي. ځواني په حقيقت کې د ماشومتوب له تړاو څخه استقلاليت موندل، آزادي او د ځوانۍ مسووليت منلو ته يوه لېږدېدونکې دوره ده.

پدې پړاو کې ځوانان له دوه اساسي مسألو سره مخ وي چې په لاندې ډول دي:

۱. په ټولنه کې د لویانو او والدینو سره د اړیکو جوړول.
۲. خپل ځان د یو خپلواک او مستقل فرد په توګه پېژندل او جوړول.

د نوموړو دورو په اوږدو کې معمولاً په فرد کې ددې دوه نقشونو ترمنځ تعارض تر سترګو کېږي. د ماشومانو په پرتله، ځوانان له جسمي پلوه بالغ او د معرفتي وړتیا او غښتلیا له پلوه هوښیار او تېز هوشه، د شخصیت له پلوه پوره او بشپړ تر سترګو کېږي او له ټولنیز پلوه د ګټورو او اغېزمنو مهارتونو لرونکي وي. څرنګه چې د نوې ځوانۍ دوره ډېر کلونه په بر کې نیسي نو غالباً نوموړې دوره په لاندې پړاوونو وېشل کېږي:

۱. د ځوانۍ لومړنی پړاو له ۱۲-۱٤ کلنۍ پورې.
۲. د ځوانۍ منځنی پړاو له ۱٤-۱۷ کلنۍ پورې.
۳. د ځوانۍ اخري پړاو د ۱۷-۲۲ کلنۍ پورې.

په غربي او لوېدیځو فرهنګونو کې ځواني د (Teenage) ټېن ایج په کلونو سره یانې هغه کلونه چې په انګلیسي کې په (ټېن) یانې لسو پای ته رسېږي، په دې مانا چې د یوولسو څخه پورته تر نولس کلنۍ پورې په برکي نیسي، مګر وروسته څرګنده شوه چې ځوانۍ ډېره پراخه لمن لري، یا په بل عبارت کېدای شي د ځوانۍ پیل ۱۳ کلنۍ او پای ته رسېدل یې ۱۹ کلنۍ وي.

د نوې ځوانۍ دورې ځانګړتیاوې

د نوې ځوانۍ دوره باید د ژوند تر ټولو مهمه مرحله وګڼل شي چې د خاصو ځانګړتیاو په لرلو سره د ژوند د نورو دورو نه جلا کېږي چې نوموړې ځانګړتیاوې په لاندې ډول خلاصه کېږي:

۱. نوې ځوانۍ د ژوند یوه مهمه دوره ده:

که څه هم د ژوند ټول پړاوونه مهم دي خوځېنې یې د نورو پړاوونو په پرتله ډېر مهم وي نو ځکه د نوې ځوانۍ دوره د شخص پر رفتار او نظریاتو باندې ډېر اغېز لري، دې ټکي ته په پام سره چې د ژوند نورې دورې د اوږدمهاله اغېزو له کبله ډېر د پام وړدي مګر د ځوانۍ دوره ددوه اړخونو څخه د اوږدمهاله ناڅاپي اغېزو څخه برخمنه او د پاملرنې وړده. د ژوند ځېنې دورې د جسمي اغېزو له کبله د پاملرنې او اهمیت وړ وي اوځینې یې د رواني تاثیراتو له کبله، لېکن د ځوانۍ دوره له دواړو اړخونو څخه د اهمیت وړده. د (تانر) په نوم یو تن عالم، د نوې ځوانۍ دورې د بدني اغېزو د څېړنې په بحث کې ویلي دي چې د ډېرى اشخاصو د ژوند (۱۲ - ۱٦) کلونه تر نورو ډېر له پېښو او ګواښونو ډک کلونه وي ترهغې چې ددې دورې وده او انکشاف د اندېښنو سره یوځای وي.

۲. نوې ځوانۍ د انتقال او لېږد دوره ده:

له لېږد څخه منظور د ودې او بشپړوالي له یوه پړاو څخه بل پړاو ته د فرد تلل دي او هر څه چې مخکې رامنځته شوي دي اوس اغېز کوي او اوسنی حالت راتلونکی حالت اغېزمنوي. کله چې ماشوم یا ماشومه له ماشومتوب څخه لوېوالي دورې ته ګام اخلي، باید چې د ماشومتوب رفتارونه پرېږدي، نوي رفتارونه او حرکات په ځان کې پیدا کړي. په همدې ترتیب باید د لویانو په څېر رول ولوبوي او د خپلو کړنو مسوول وي.

۳. نوې ځوانۍ د بدلونونو دوره ده:
د نوې ځوانۍ په دوره د حرکاتو او رفتارونو بدلون له بدني بدلونونو سره موازي دی، د نوې ځوانۍ په لومړۍ دوره کې چې بدني بدلونونه چټک دي د حرکاتو او رفتارونو بدلون هم په چټکه توګه مخته ځي. کله چې بـدني تغیـرات ورو مختـه ځـي، د حرکـاتو او رفتـارونو بدلونونـه هـم ورو کېږي.

٤. نوې ځوانۍ یوه ستونزمنه دوره ده:
که څه هم هر عمر خپل ځانګړي مسایل لري، خو د نـوې ځـوانۍ دوره د هلکانو او نجونو لپاره په دوو دلیلونـو سره ځـانګړي مسـایل رامنځتـه کوي: لومړی دا چې نوی ځوان به چـې د ماشـومتوب پرمهـال لـه هـرې ستونزمنې مسألې سره مخ شو نو مور او پلار او حتی ښوونځي بـه یـاده ستونزه حلوله. مګر بیا هم د نـوې ځـوانۍ لـه نویـو مسـایلو سره د مخ کېدو لپاره کومه تجربه نه لري. او دویم دا چې لکه څرنګه چې مخکـې هم اشاره وشوه نوی ځوان غواړي خپل ځان خپلواک احسـاس کـړي او ټول مسایل په ښه ډول مخته یوسي، خپل ښوونکي او مـور او پـلار تـه اجازه نه ورکوي چې مرسته ورسره وکړي.

٥. نوې ځوانۍ د هویت پلټنې دوره ده:
په ټول ژوند، په تېره بیا د ماشومتوب وروستیو شپېو کـې د ژونـد نـورو دورو په پرتله، ګروپ پالنه یا ډله جـوړول ډېـر وي. هغـوی پـه تـدریجي توګه د خپل هویت د ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي او ددې لېوالتیا نلري چې په ډله کې د خپلو همزولو په څېر واوسي، نو اړینه ده چې پـه دې حساس پړاو کې د ځوانانو سره ډېر دقیق واوسو، ځکه د هویت ستونزه یو له هغو ستونزو څخه ده، چې ځوانان مو لـه ډېـرو نـورو سـتونزو سره مخ کوي، ځکه چې نوي ځوانان هڅه کوي څـو پـه دې پـړاو کـې ځېنـو پوښتنو لکه هغـه څـوک دی؟ څـه مسـؤولیت لـري؟·او د کـومې مـوخې

لپاره نړۍ ته راغلې دی؟ او داسې نورو پوښتنو ته غواړي چې قانع کوونکي ځوابونه ومومي. او له بله پلوه نه غواړي چې د تېر په څېر ماشوم واوسي، غواړي چې خپلواک او د لويانو په څېر واوسي، غواړي چې د ژوند شريک او يا پلار واوسي.

٦. نوې ځوانۍ د ربښتيا نه منلو دوره ده:

نوي ځوانان له دې سره لېوالـه وي چې بانـدېنۍ چاپېريـال لـه رنگـه هندارو څخه ووينې، خپل او نور افراد په هغه ډول ووينې چې بايد وي نه په هغه ډول چې دي، نـه يـوازې د خپـل ځـان لپـاره بلکـې د خپلـې کورنۍ او ملگرو لپاره هم غير واقعي هيلې لري. له همدې املـه داسـې کارونو ته د نه پرېښودو په صورت کې ناآرامه او عصباني کېږي. خو ورو ورو چې لويېږي تجربه يې هـم ډېرېږي، يـو رښـتينی فکـر پيـدا کـوي، خپل ځان، کـورنۍ، ملگـري او ژونـد تـه پـه يـوه رښـتيني واقعيـت سره گوري.

٧. نوې ځوانۍ د لوېوالي لپاره يوه تجربه ده:

نوی ځوان چې کله قانوني عمـر رسـېږي، د ماشـومتوب دورې کړنـې او رفتارونـه پرېـږدي او د لويـانو پـه څېـر کارونـه تـرسره کـوي. د لويـانو مجلسونو ته ځي د هغوی پـه څېـر پر پېښـو او واقعـاتو نظـر ورکـوي، د هغوی په څېر خبرې کوي او کله کله سياسي او ټولنيزې پلټنې کوي.

د نوې ځوانۍ دورې د لومړيو کلونو اروايي ځانگړنې

١. د هويت احساسولو پړاو: په دې دوره کې فرد خپل فردي او ټولنيز هويت ته لاس رسی مومي، او يو شمېر ځوانان د هويت په ترلاسه کولو کې له ستونزې سره مخ کېږي چې بيا د هويت پر ستونزه باندې اخته کېږي د هويت ستونزه د نوې ځوانۍ دورې له خطرناکو ستونزو څخه يوه ده.

۲. شـدید او ملمـوس جسـمي، رواني او جنسـي بدلونونـه: د جسـمي وضعیت او رواني تضـادونو لـه املـه ناڅـاپي بدلونونـه د شـخص لپـاره د پرېښانۍ او اندېښنې سبب کېږي.

۳. هیجـاني او عـاطفي وده: پـه نویـو ځوانـو نجونـو کـې ګـڼ شـمېر او نـه وړاندوینې وړ عواطف او احساسات شتون لري، چې کله نا کله له یو بل سره د ټکر او تضاد له امله په خوی و خصلت کـې د څرګنـدو بـدلونونو لامل کېږي.

هویګهرست د انساني افرادو د ودې او روزنې په برخه کې د یـو څېړونکـي او اړواپوه په توګه، په دې باوري دی: چې نوی ځوان د لوېـوالي دورې تـه د ننوتو په موخه د لاندې رفتارونو د زده کـړې او عمـلي کولـو لپـاره لـه ځانـه چمتووالی څرګندوي:

- د آزادۍ او د والدینو لـه حاکمیـت نـه خلاصـون سره لېوالیتـا: نـوي ځوانان د خپل شخصیت د اثبات لپاره ډېر زیات د بل هر وخت پـه پرتله غواړي، چې د بېلا بېلو مواردو په هکله خپل نظر څرګند کړي او خپل شتون وښیي، په دې برخه کې باید د نومـوړي د عقیـدې او باور درناوي وشي.
- نورو ځوانانو سره د اړیکو ټینګولو لېوالتیا: ددې لپـاره چـې ځوانـان وکـولای شي سـالمې او نیکـې اړیکـې ترلاسـه کـړي، بایـد هڅـوی وهڅـول شي څو د داسې ځوانـانو سره اړیکـې ټینګـې کـړي چـې د ښه استعداد، هنر، او ځلانده تحصیلي سوابقو لرونکي وي.
- د کسب او کار د ټاکنې لېوالتیا او مسؤولیت منلو ته چمتووالی: پـه ټولیزه توګه ټول ځوانان د یو مناسب کار د ترلاسه کولو لپـاره ډېـره لېوالتیا ښیي، نو ځوانان باید په دې وخت کې خپل استعدادونه پـه

بېلا بېلو کسبونو کې وآزمايي، له آزمويلو وروسته د هر کسب سره چې ډېره مينه او علاقه لري بايد د تل لپاره يې وټاکي.

- مالي او اقتصادي خپلواکي: نوي ځوانان نه يوازې دا چې د فکري آزادۍ او آزاد خيالۍ سره علاقه لري بلکې غواړي له مالي پلوه هم پر خپلو پښو ودرېږي او په چا پورې تړاو يا تکيه ونه لري.
- د کورنۍ تشکيل او د ژوند د ملګري د ټاکنې لېوالتيا: د ځوانانو د سترو هيلو او ارزوګانو څخه يو هم د ښکلې او ښايسته مېرمنې يا خاوند لرل او د کورنۍ تشکيل دی. ډېری ځوانان په دې دوره کې د مېرمنې يا خاوند په ټاکنه بريالي کېږي مګر که چېرته لازم شرايط ورته مساعد نه شي نو پايله يې له نا آرامۍ او ګډوډۍ پرته بل څه نه شي کېدای.
- اخلاقي او معنوي ارزښتونو پلی کولو ته چمتووالی: ډېری ځوانان غواړي چې د غوره او مناسب ژوند لپاره د منطقي لارې او علمي فلسفې لرونکي واوسي.
- د خپل او نورو ځوانانو د خنډونو او اړتياوو په اړه پوهېدل: نوي ځوانان د وخت په تېرېدو سره د خپل ځان او همزولو محدوديتونه او اړتياوې درک کوي او غواړي چې د نورو په پرتله پياوړي او غښتلي اوسي.
- د ذهني مفاهيمو او په بېلابېلو مهارتونو کې د پرمختګ اړتيا: نوي ځوانان په دې دوره کې کولای شي د لويانو فکري او ذهني مفاهيم درک کړي او د هغوی د عقلي، عاطفي او ټولنيز کميت او کيفيت په هکله پوهه ترلاسه کړي او په بېلا بېلو علمي برخو کې خپل فکري او ذهني بلوغ وښيي.
- کمال او پرمختګ ته د رسېدو لپاره لارښوونې ته اړتيا: دا چې نوي ځوانان ډېرې محدودې تجربې لري، نو بايد د خپلسرۍ څخه پرهېز

وکړي او په مهمو چارو کې د مشرانو او په تېره بيا د والدينو له تجربو او فکرونو څخه ګټنه پورته کړي.

د ارواپوهنې يو تن مشهور عالم هاروکس، د (نويو ځوانانو) تر سرليک لاندې په خپل ليکلي کتاب کې د نوې ځوانۍ مشخصات په لاندې ډول بيانوي:

- له جمسي پلوه د بدلون په حال کې، له عاطفي پلوه نابالغه، د تجربې له مخې محدود او له فرهنګي پلوه د چاپېريال تابع دي.
- ټول څيزونه غواړي مګر په دې نه پوهېږي چې څه بايد وغواړي.
- فکرکوي چې په هر څه پوهېږي، مګر په هيڅ نه پوهېږي.
- نه د ماشومتوب دورې له ښېګڼو برخمن کېږي او نه د لويوالي دورې له امتيازاتو څخه.
- په تخيلي نړۍ کې ژوند کوي، مګر له واقعيت سره مخ دي.

د څپرکي پوښتنې

۱. نوې ځوانۍ په لغت کې څه ته وايي؟ واضح يې کړئ.
۲. د نويو ځوانانو ارواپوهنه څه ته ويل کېږي؟ تعريف يې کړئ.
۳. د نوې ځوانۍ دوره څو پړاوونه لري؟ روښانه يې کړئ.
٤. ځوان څوک او ځوانان ولې مهم دي؟ واضح يې کړئ.
٥. د نوې ځوانۍ دورې ځانګړتياوې پر څو برخو وېشل شوي دي؟ بيان يې کړئ.
٦. د نوې ځوانۍ دورې د لومړنيو کلونو اروايي ځانګړتياوې کومې دي؟ روښانه يې کړئ.
٧. د هاروکس له نظره د ځوانۍ دوره څو مشخصات لري؟ واضح يې کړئ.

دويم څپرکی

لوستونکي به ددې څپرکي د مطالبو له مطالعه کولو وروسته وتوانېږي چې:

۱. بلوغ تعريف کړي.
۲. د بلوغ ډولونه او وېشبندي بيان کړي.
۳. د بلوغ نښې نښانې روښانه کړي.
٤. پر بلوغ باندې اغېزمن لاملونه بيان کړي.
٥. زر بلوغ ته رسېدل او د هغې لاملونه روښانه وپېژني.
٦. وروسته بلوغ ته رسېدل او د هغې لاملونه بيان کړي.
۷. د بلوغ د بدلونونو اغېزې روښانه کړي.
۸. د بلوغ لامل وپېژني.
۹. د بلوغ اروايي زيانونه روښانه کړي.
۱۰. د بلوغ په درشل کې ځوانانو ته اړينې سپارښتنې وپېژني.

بلوغ او د هغې اغېزې

بلوغ څه شی دی او څه وخت منځ ته راځي؟

د بلوغ پروسه د هر شخص لپاره د عمر يوه تر ټولو بحراني او ستونزمنو دورو څخه شمېرل کېږي. گرانوېل استانلې هال چې د بلوغ او ځوانانو ارواپوهنې د پلار په نوم شهرت لري، د ژوند دا پړاو يانې بلوغ يې د طوفان او فشار په نوم نومولی دی. نوي ځوانان په دې دوره کې متضادې او متفاوتې هيلې يا غوښتنې لري، د بېلگې په توگه؛ دا چې نوی ځوان غواړي له خپل دوستانو او يا له خپلې ډلې سره وي مگر سربېره پردې يوازېتوب هم خوښوي.

فرانسوی ارواپوه او فيلسوف ژان ژاک روسو، د بلوغ دورې ته نوې زېږېدنه وايي. يوناني فيلسوف افلاطون ورته د (روان شراب وهنه) وايي او څرگندوي چې د بلوغ په دوره کې احساسات او عواطف د فرد پر رفتار او فکر باندې اغېز غورځوي.

ځېنې ارواپوهان او اروايي متخصصان، د نوې ځوانۍ او بلوغ پړاو د رواني بې بندوبارۍ او گډوډۍ دوره بولي او په دې باور دي چې شخص نه ماشوم دی او نه په بشپړه توگه يو ستر شخص، همدا ستونزې او بحرانونه ددې لامل کېږي چې نوی ځوان ژر ځورېږي، دوه زړه توب او بې ثباتي خوا ته درومي.

زمونږ په هېواد کې معمولاً نجونې د (۱۲ کلنۍ - ۱۳ کلنۍ) او هلکان له (۱۴ کلنۍ - ۱۵ کلنۍ) شاوخوا کې بلوغ پړاو ته رسېږي او تر (۱۶ - ۱۸ کلنۍ) پورې دوام مومي.

د بلوغ مانا او مفهوم

بلوغ د ودې او کمال سن ته د رسېدو په مانا دی او د ځوانۍ تر ټولو مهمه پېښه ده. بلوغ د ماشومانه نړۍ څخه وتل او کمال ته رسېدل دي. بلوغ د ژوند هغه پړاو دی چې په طی کولو سره يې فرد جنسي کمال ته رسېږي او په پای کې د نسل د توليد وړتيا ترلاسه کوي. بلوغ د جسمي يا فزيولوژيکي بدلونونو څخه عبارت دی چې په جنسي- ودې سره پای مومي.

بلوغ ته په لاتيني ژبه کې Puberty وايي چې د يوناني کليمې Pubertos څخه اخيستل شوی او مانا يې د نارينتوب سن ته رسېدل او پر بدن باندې د وېښتانو راشنه کېدو څخه عبارت دی.

اريک اريکسون آلماني ارواپوه وايي: د بلوغ کلونه، د هويت اړوند بحراني کلونه دي او شخص پکې سرگردانه وي، يا په بل عبارت ډېری نوي ځوانان د ځان نه يوه اساسي پوښتنه لري چې (زه څوک يم؟)، (څه مسؤليت لرم؟). د بلوغ لړۍ د ژوند يوه ډېره ستونزمنه او پېچلې دوره ده او په ورته وخت کې د هر فرد لپاره د ژوند تر ټولو خوندوره او زړه راښکونکې دوره هم گڼل کېږي.

د بلوغ وېش بندي

ارواپوهانو په ټوله کې، بلوغ پر پېنځه برخو باندې وېشلی دی چې په لاندې ډول خلاصه کېږي:

۱) جنسي بلوغ: له دې بلوغ نه منظور د نسل توليد (نسل رامنځته کولو) عمر ته رسېدل دي چې د معمول سره سم د (۹،۵ – ۱۷،۵) کلونو تر منځ پېښېږي.

۲) جسمي بلوغ: له دې بلوغ نه موخه د وجود يا ارگانيزم آخري او نهايي وده يا بشپړتيا ده يانې چې د فرد جسم او بدن د ودې او بشپړتيا نهايي کچې ته رسېږي.

۳) شرعـي بلـوغ: (د دینـي مسـوولیت عمـر): د اسـلام مبـارک او سپېڅلي دین له نظره د نجونو لپاره (۹) کلنۍ او د هلکانو لپاره د (۱۵) کلنۍ عمر د شرعي بلوغ عمر شمېرل کېږي.
٤) عرفي بلوغ: (قانوني عمر): یانې هغه عمـر چـې مدني او قضایي قوانین، فرد د خپلو کړنو مسوول ګڼي، د بېلګې په توګه، د (۱۸) کلنۍ عمر چې فرد کولای شي رائیه او نظر ورکړي او کـولای شي واده یا ازدواج وکړي.
٥) رواني بلوغ: رواني بلوغ د ذهني ځانګړنو بېلا بېـل اړخونـه لکـه د هوښـیارتیا یـا ذکـاوت پوخـوالی، اخلاقـي مفـاهیمو درک کـول، د حافظې پیاوړتیا، اراده او داسې نـور ذهنـي خصوصـیات پـه ځان کې رانغاړي.

د بلوغ نښې نښانې

د بلوغ لپاره بېلا بېلې نښې نښانې ښودل شوي دي چې ځینـو تـه یـې په دې ځای کې اشاره کوو:

۱) د فرد یا نوي ځوان عواطف چې تر اوسه پـه کـورنۍ پـه تېـره بیـا پـه مور پورې ډېر تړلي وو، د یو ډول سرګردانـۍ سره مـخ کېـږي، ځکـه چې د تړاو یا وابستګۍ دوره پای ته رسـېدلې او نـوی ځـوان غـواړي چې نوی ژوند ځانته غوره کړي.
۲) په خوی او خواصو کې په ټوله مانا سره بدلونونه تر سترګو کېږي.
۳) د هډوکو وده او بشپړتیا تقریباً پوره کېږي، تر هغې چې نـوی ځـوان نشي کولای د عضلاتو په کارولو کې همغږي رامنځته کړي او ناڅاپه داسې کړنې ترې څرګندېږي چې په سرغړونه باندې تورنېږي.

۴) د قد او وزن ډېروالی، ددې دورې په اوږدو کې د نوي ځوان قد د (۱۵ - ۲۰) سانتي متره او وزن يې د (۲۰ - ۲۵) کیلو گرامو پورې رسېږي.

۵) په دې دوره کې د ځوان هیلې او ارزوګانې ډېرېږي.

۶) د جنسي غدو فعالیت زیاتوالی مومي او جنسي- ویښتیا منځته راځي، چې معمولاً د هلکانو په پرتله په نجونو کې په ډېرې چټکۍ سره صورت نیسي.

۷) جنسي خصوصيات لکه، په هلکانو کې د مخ د ویښتانو راوتل او د غږ بدلېدل او په نجونو کې میاشتېنی عادت رامنځته کېږي، چې البته د بلوغ یا میاشتېنې عادت د پیل وخت په نجونو کې (۱۳) کلنۍ عمر دی، او معمولاً د هلکانو بلوغ د نجونو په پرلته (۲) کاله وروسته صورت نیسي.

۸) په نویو ځوانانو کې د بحث کولو لېوالتیا زیاتېږي، چې دا کار د هغوی د عقلي او ذهني پوخوالي پیل شمېرل کېږي او معمولاً د نورو افرادو له خوا طرح شویو پوښتنو ته د ځواب ویلو څخه ډېر کم قانع کېږي.

۹) نوی ځوان رقابتونه کوي، خپلو پرمختګونو ته لېوالتیا ښیي، د خپلو نیمګړتیاو په وړاندې په مبارزه باندې لاس پورې کوي او خپل راتلونکي متوجه کېږي.

۱۰) نوی ځوان بې حوصلې او یاغي کېږي، فوق العاده درانده کارونه ترسره کوي، په دې کړنو سره هڅه کوي خپل قدرت او ځواکمنتیا نورو ته وښيي.

۱۱) هلکان علاقه لري چې خپل قد لوړ وښيي او نجونې علاقه لري چې خپل وزن کم وښيي.

۱۲) غذا خوړلو ته د نوي ځوان اشتها ډېرېږي.

د سټریا او عصبانیت انګېرنه کړي، څه وخت چې میاشتېنی ناروغی منظمه شي نور ډېر دردونه هم ورسره یوځای کېږي، هلکان او نجونې دواړه د بلوغ په دوره کې له دې ډول ستونزو څخه ځورېږي.

د یادو دردونو ډېروالی او وده د بلوغ په تکمیلېدو پورې اړه نیسي او دا چې نوی ځوان څومره بدني سلامتي لري او د بلوغ دورې ته څېنې پوهان د ناروغی عمر هم وایي. ځکه چې فرد له سم او غوره انډول نه بې برخې وي او په څېنو ناروغیو سره یې بلوغ معلومېږي.

ټولنیز اختلاف او سرغړونه

د بلوغ پرمهال یو ځوان، نه منونکی، جګړه مار، ښکاره متخاصم یا دښمني پالونکی، پر مقابل لوري نیوکه او د یو چا د مسخره کولو او سپکولو سره علاقه ښيي. مګر د بلوغ په پخېدو سره دا حالت کمښت مومي او نوی ځوان له مینې، دوستی او همکاری سره مینه ښيي. ګړندی، انګېرنی، بداخلاقي او غوسه د بلوغ د لومړی دورې له ځانګړنو څخه دي.

دا دوره د غم، زړه نا زړه توب او زر خپه کېدو سره ملګرې ده او نجونې د میاشتېنی ناروغی په دوره کې د سټریا، بې حوصلېتوب او بداخلاقی نښې نښانې له ځانه ښيي، مګر د بدني ویښوالي او ودې سره دا حالت کمښت پیدا کوي، انډولیز او له مینې ډک سلوک اختیاروي.

پر نفس باور نه لرل

د بلوغ پرمهال د ماشوم ژړا، پر نفس د هغه پخوانی باور له لاسه ورکوي او د پخوا وخت په پرتله بې باوره کېږي او له ماتې څخه وېرېږي، د بدن د مقاومت کموالی او د همزولو او لویانو پرله پسې انتقادونه ددې حالت اصلي ستونزې شمېرل کېږي، ډېری هلکان او نجونې تر سپکاوي او تهدید لاندې دا دوره شاته پرېږدي.

له اندازې ډېره حیا او شرم

د بلوغ د دورې جسمي تغیرات ددې لامل کېږي، چې ماشوم یا ماشومه نجلۍ ډېره حیا او ډېره عفت پیدا کړي، ځکه له دې وېرېږي چې که چېرته نور وګړي د دوی بدني توپیرونو او بدلونونو ته پام وکړي، دوی ته به په بل نظر وګوري.

د بلوغ لامل

درې عُمده برخې یا جوړښتونه، هیپوتالاموس چې د مغز یوه برخه ده، هیپوفیز او جنسي غدې یانې خصیې او تخمدانونه د بلوغ د رامنځته کېدو مسؤول بلل کېږي. هیپوتالاموس د (راه انداز) په نوم ځانګړي کېمیاوي توکي تولیدوي چې د وینې د جریان له لارې هیپوفیز ته رسېږي او ددې سبب کېږي څو هیپوفیز هغه مواد چې د جنسي۔ غدو د تحریک لامل کېږي تولید کړي، له هغې وروسته جنسي غدې جنسي۔ هورمونونه چې د بلوغ د دورې د بدني تغیراتو رامنځته کوونکي دي، تولیدوي او د بلوغ د دورې د تغیراتو لامل کېږي.

د هلکانو بلوغ

د بلوغ تغیرات په هلکانو کې د ژوند په ۱۰-۱۶ کلنۍ کې واقع کېږي معمولاً د نجونو څخه دوه کاله وروسته پیلېږي په هلکانو کې د تحولاتو او تغیراتو موده طولاني وي او ددې سبب کېږي چې د نجونو په پرتله د هلکانو قدونه لوړ وي.

د بلوغ رواني یا اروایي زیانونه

شونې ده چې فرد د بلوغ په پیل یا د بلوغ په جریان کې له ځېنو خطرونو او ګواښونو سره مخ شي، چې کولای شو هغه ټول په رواني او بدني خطرونو باندې ووېشو. په دې وخت کې رښتینې ناروغۍ له پخوا څخه

کمه ليدل کېږي، هغه چې پايله يې غمجنېدل دي. د بلوغ په دوره کې پرله پسې رواني خطرونه تر سترګو کېږي، چې د وخت په تېرېدو سره ناغوښتل شوې اغېزې د ځوان پر شخصيت باندې ښيي.

ددې دورې عمده رواني زيانونه په لاندې ډول خلاصه کېږي:

- رواني خطرونه او وېره له لاسه ورکول: نوی ځوان معمولاً دا پړاو پرته له وېرې تېروي، ځکه چې د ځان په اړه ښه باور لري، چې پايله پر ځان باور او ډاډ دی. خو ممکن چې ټولنيز چاپېريال له نوي ځوان سره ښه چلند ونه لري شايد هغه سپک کړي، د هغې بدني بدلونونو پورې وخاندې او د هر رنګه هڅونې او ستاينې څخه يې بې برخې کړي. دا ددې لامل کېږي چې د نوموړي د وېرې له لاسه ورکول حالت ستونزه پيدا کړي او د پخوا په پرتله منفي حالت او نظر غوره کړي او پر ځان ډاډمنېدل چې د هر ډول بريا لپاره اړين دی له لاسه يې ورکړي.
- ماتې او ناکامۍ سره مخ کېدل: د بدن ګړندۍ وده د انرژۍ له لړوالي سره ملګرې ده، دا هم د کار په کموالي او د هر رنګه فعاليت لپاره د کوښښ له امله چې په پای کې د ستړيا او ملامتۍ د پيدا کېدو لامل کېږي.
- د بلوغ د بدلونونو لپاره نه چمتووالی: ډېر کم ماشومان تر سترګو کېږي، څو هغه بدلونونه چې پر نوموړي او نورو همزولو کې رامنځته کېږي وپېژني، کله چې بالغ هلکان دې بدلونونو ته چمتو شوي نه اوسي، ممکن له يوه ټکان سره مخ شي، چې بلاخره به ددې بدلونونو په وړاندې نامساعد حرکتونه پيدا کړي، هغه حرکتونه چې ښکاره نه دي. ددې علتونو، دې بدلونونو پېژندلو او منلو ته نه چمتووالی، د مور او پلار له خوا د دوی نه خبرول دي، چې دا د ماشوم او مور او پلار ترمنځ يو منفي واټن دی چې نوموړی ماشوم يا ماشومه يې له دې

پېښو نه دي خبر کړي، کله هم ماشومان فکر کوي چې پر هر څه باندې پوهېږي.

- ښوونځي هم ددې مسايلو لپاره څه نه لري او خپل ځان ددې ډول مسايلو لپاره په کمو معلوماتو مسؤول ګڼي، آن تر دې چې د ښوونځيو روغتيايي کارکوونکي هم ځان ددې ډول مسايلو په خبرولو مسؤول نه ګڼي. چې دوی په دې برخه کې تر نورو روزونکو ډېر مسؤوليت لري چې ماشومان د بلوغ له لومړيو پېښو څخه خبر کړي.
- په جنسي پوخوالي کې انحراف: د بلوغ د پړاو د رواني خطرونو څخه يو هم د جنسي پوخوالي او ودې انحراف دی، چې ممکن د زر يا په ځنډ سره بلوغ ته رسېدو په بڼه څرګند شي، چې په دواړو حالاتو کې د ځوانانو د ناآرامۍ او پرېشانۍ سبب کېږي. ځکه چې د نومړي ټولنيز منلتوب ته به ستر زيان وارد کړي، چې نومړی ممکن له خپلو همزولو نه ګوښه ګيره کړي. د بلوغ کوم ارواييي خطرونه چې دلته ذکر شول ممکن له دې ډېر وې، چې په دې ځای کې يې د ټولو يادونه ناشونې ده.

د هغو افرادو لپاره اړينې سپارښتنې چې د بلوغ په درشل کې دي

۱. تر هرڅه دمخه بايد د پوه، متخصص او زړه سواندو مشاورانو له خوا د مستقيمې او غير مستقيمې لارښوونې له لارې، د جنسي- مسايلو په اړه چې له دې وروسته هغوی ته متوجه کېږي، معلومات ترلاسه کړي. معلومات کېدلاشي چې په دې برخه کې د ليکل شويو کتابونو او مقالو د مطالعې له لارې او يا هم د متخصص او پوه شخصيتونو پواسطه چې تاسو سره په نږدې واټن کې اوسېږي ترلاسه شي.

۲. دا به ډېره غوره وي چې مسلمان ځوانان خپلې جنسي ستونزې، کوم چې له شک پرته هغوی ورسره لاس او ګرېوان دي، د باور وړ شخص یا اشخاصو سره مطرح کړي چې رازونه يې پټ وساتي او په دې برخه کې د پېژندنې سربېره هغه باید زړه سواندی واوسي. ځوانانو ته په جدي توګه سپارښتنه کېږي چې د لارښود ټاکلو په برخه کې ډېر محتاط واوسي او د ځان لپاره يو مسلمان، ديندار او رازداره انسان د لارښود او مشاور په توګه وټاکي، څو د ستونزو په حلولو کې ورڅخه پرته له کومې وېرې مشوره واخیستلای شي.

۳. نباید هېڅکله د حيام او شرم په خاطر د خپلو جنسي- مسايلو او ستونزو د بيانولو یا شريکولو، څخه پرهېز وکړئ. بلکې لکه څرنګه چې د حقوقي او علمي مسايلو يا ستونزو د پېښېدو پرمهال متخصصو شخصيتونو ته مراجعه کوئ، نو په دې تخصصي برخه کې هم بايد شته ستونزې په ډېرې آرامۍ، نرمښت او پرته له کوم شرم او حيا نه د پوه او باخبره شخصيتونو سره شريک کړئ. د جنسي مسايلو په اړه د فرد له خوا د پوښتنو مطرح کول د نوموړي پر بې حيايي باندې دلالت نه کوي، بلکې حقيقت دا دی چې فرد نه شي کولای چې څرنګه له دې ستونزې سره چلند غوره کړي او خپل ځان له دې ستونزې نه خلاص کړي، نو پس فرد اړ دی چې لارښوونه او مشوره ورته ورکړل شي.

٤. ځوانان او نوي ځوانان نباید هېڅ وخت خپل جنسي- مشکلات د خپلو دوستانو او همزولو سره مطرح او شريک کړي. څکه چې لومړی خو هغوی په دې برخه کې کافي او باوري معلومات نه لري. په دويم قدم کې، له پياوړي باور، تجربې او زړه سواندۍ څخه برخمن نه دي. بلکې هغوی پخپله په ياده برخه کې د متخصص، ژمن او زړه سواندو شخصيتونو سره مشورې او لارښوونې ته اړتيا لري. ځوانانو

ته داسې توصيه کېږي چې هېڅ کله هم په دې برخه کې د خپلو دوستانو او همزولو پر لارښوونو عمل ونه کړي، ځکه چې هغوی په دې برخه کې نه په کافي اندازه تخصص لري او نه کومه تجربه، ژمنتيا، زړه سواندي او قوي باور يا ايمانداري.

۵. نبايد د باصلاحيته افرادو څخه د مشورې او لارښوونې لپاره، خپل جنسي مشکلات پټ کړئ؛ هغه هم په دې پلمه چې داسې ښکاره کړئ چې شرم او حيام راته رازي او جنسي غريزه رابانـدې کوم اغېز نه شي لرلای. هېڅکله د جنسي غريزې د موجوديت او د هغې له اغېزو نه انکار نه شي کېدلای. دا داسي يو حالت دی چې له بده مرغه ځينې مسلمانان د خپلې ناپوهې او ناخبرې له امله پرې اخته شوي دي. نو که په دې برخه کې کومه ستونزه وجود ولري بايد چې مطرح شي، ځکه چې د جنسي- غريزې اړوند ستونزې يو ډول ناروغي ده. لوی څښتن تعالی هم په شريعت کې د ټولو امراضو لپاره، ځانګړي درمل معرفي کړي دي. په اصولي لحاظ هېڅ يوه ناروغي به نه وي چې ځانګړي درمل ونه لري. د اسلامي عقيدې پراساس مسووليت لرو، هر کله مو چې مرض وليده، د متخصص لارښوونې يې بايد چې عملي شي او د هغې د توصيه شويو داروګانو څخه استفاده وشي ترهغې چې روغتيا حاصله شي.

۶. بايد پر دې باندې پوه شو چې که چېرته له بلوغ وروسته سم له واره واده او ازدواج ونه شي، نو کوم مسيرونه او خنډونه به ممکن د جنسي غريزې په برخه کې زمونږ مخې ته سپر شي، يا په بله ژبه له کومو ستونزو سره به مخ شو.

د ځپرکي پوښتنې

۱. بلوغ څه ته وايي؟ تعريف يې کړئ.
۲. بلوغ پر څو ډوله دی؟ واضح يې کړئ.
۳. بلوغ څه ډول نښې نښانې لري؟ روښانه يې کړئ.
٤. پر بلوغ باندې اغېزمن لاملونه څو دي؟ نومونه يې واخلئ.
٥. زر بلوغ ته رسېدل څه ته وايي او لاملونه کوم دي؟ روښانه يې کړئ.
٦. وروسته بلوغ ته رسېدل څه ته وايي او لاملونه يې څو دي؟ بيان يې کړئ.
۷. د بلوغ بدلونونه څه اغېزې لري؟ واضح يې کړئ.
۸. د بلوغ لامل څه دی؟ روښانه يې کړئ.
۹. د بلوغ اروايي زيانونه څو دي؟ واضح يې کړئ.
۱۰. د بلوغ په درشل کې، ځوانانو ته کومې اړينې سپارښتنې شتون لري؟ بيان يې کړئ.

درېیم څپرکی

لوستونکي بـه ددې څپرکـي لـه مطالعـه کولـو څخـه وروسـته وکولای شي چې:

- ✓ د نوې ځوانۍ په دوره کې د جسمي ودې پر اغېزو بانـدې پوه شي.
- ✓ د نوې ځوانۍ په پړاو کـې پـر جسـمي وده بانـدې داخلي اغېزمن لاملونه وپېژني.
- ✓ د نوې ځوانۍ په پړاو کې پر جسـمي وده بانـدې بانـدېني اغېزمن لاملونه بیان کړي.
- ✓ د ځوانۍ دورې تغذیه او خواړه وپېژني.
- ✓ د ځـوانۍ پـه دوره کـې انـرژي، پـروټین، ویټـامینونو، اوسپنې او کلسیم ته د اړتیا پر ارزښت باندې پوه شي.

د نوې ځوانۍ پر دورې د جسمي ودې اغېزې

انساني افراد په حقيقت کې د بدلونونو دوه پړاوونه په خپل ژوند کې تجربه کوي، يو يې د ماشومتوب او بل يې د نوې ځوانۍ په پړاو کې. لکه څنګه چې بدلونونه په انساني افرادو کې د زېږون له مهاله تر مرګه پورې د مطالعې وړ دي، مګر يادې دوه دورې ځانګړي او ډېر حيرانوونکي بدلونونه لري، اوددې دوه دورو بدلونونه د انسان پر پاتې ژوند باندې په بشپړ ډول اغېزمن تمامېږي او د نومړي پر شخصيت او راتلونکي باندې ژور اغېز پرېباسي.

له همدې امله، اړينه ده چې دا پړاو او په تېره بيا د نوې ځوانۍ پړاو بايد تر دقيقې مطالعې لاندې ونيول شي، ځکه چې انسانان د بدلون په حال کې زده کړه کوي، او بدلون په اصل کې ژوند ته ويل کېږي، هر ژوندی موجود چې بدلون ونه موي د هغې وده او بشپړوالی ناشونی دی، او ددې دورې بدلونونه په افرادو کې په متفاوته بڼه صورت نيسي، انساني افراد نه يوازې د څېرې او بدني څواک له مخې بلکې د رواني استعدادونو او امکاناتو له مخې هم يو له بل سره توپير لري، دا توپيرونه پر دوه برخو وېشل کېږي:

1. ټول انسانان د بېلا بېلو والدينو او نژادونو څخه منځته راغلي دي.
2. د هغوی خوراکي وضع، اقليمي شرايط، د ژوند شرايط، ښوونه او روزنه او مادي او کلتوري چاپېريال سره يوشان نه دي.

په ټوليزه توګه دا دوه فکټورونه د وراثت او چاپېريال په نوم يادېږي، چې مونږ يې دلته د داخلي او باندېني لاملونو په نوم مطالعه کوو. په حقيقت کې دا دوه لاملونه د انساني افرادو د بدني، رواني او اخلاقي جوړښت ځوابوونکي دي او نشو کولای چې له اغېزو نه يې سترګې پټې کړو.

د نوې ځوانۍ په پړاو کې پر جسمي وده باندې اغېزمن لاملونه

کله چې د ځوانۍ په پړاو کې په جسمي وده باندې د اغېزمنو لاملونو یادونه کوو، کولای شو د دوه مهمو لاملونو چې عبارت له داخلي او باندېني لاملونو څخه دي یادونه وکړو:

لومړی - داخلي لاملونه

داخلي لاملونه د بلوغ د مخه او د ځوانۍ په پړاو کې په جسمي وده کې مهم او عمده رول لري، لکه څنګه چې ټول ځوانان په یو شان سرعت سره مخته نه ځي، له همدې کبله بېلا بېل لاملونه د هغوی په وده او بشپړتیا کی د خیل دي، داخلي لاملونه له وراثت، ترشح کوونکو غدو او هورمونو څخه عبارت دي چې، په لنډه توګه ورته په دې ځای کې اشاره کوو:

الف – وراثت

وراثت د یو لړ کېمیاوي غبرګونونه دي چې د ژنونو له مختصاتو څخه شمېرل کیږي، او څرګندېدل یې په مساعد چاپېریال پورې تړاو لري. یا په بله ژبه وراثت د بدني او فیزیولوژیکي صفاتو اوځانګړنو مجموعه ده چې دوالدینو څخه اولادونو ته لیږدېږي.

ژنونه چې د وراثت اصلي لېږدونکي عوامل دي، د کروموزمونو په دننۍ هسته کې ځای لري. د هر کروموزم پرمخ د وراثت زیات شمېر لېږدونکي ژنونه چې د تسبېح د دانو په څېر یو د بل په څنګ کې قرار لري، ځای نیولی دی. له دې ژنونو څخه یې هر یو په دې ټولګه کې ځانګړی ځای لري اود وراثت په عمل کې مشخصه دنده ترسره کوي.

کله چې د نارینه او ښځینه جنس له لورې سپرم او اوم یو له بل سره یوځای کېږي، د ژوندي موجود په نوم د یو جلا ژوند نقشه ایښود کېږي. دا ژوندی موجود ډېری هغه ارثي لاملونه چې، د والدینو او نیکونو څخه ورته لیږدېدلي دي په خپل ځان کې یې لري او د ژوند میراث یې ورته

تشکيلوي. نه يوازې ارثي لاملونه، بلکې چاپېريالي لاملونه هم د ژوندي موجود په وده او بشپړتيا کې اغېزمن رول لوبوي.

ځينې ارواپوهان بيا چاپېريال ته ځانګړې ارزښت ورکوي، اوځينې نور د وراثت اغېزې غوره ګڼي خو په حقيقت کې دا دوه لاملونه يو له بل سره داسې نږدې اړيکه لرې چې نه شو کولای په آسانۍ سره يې يو له بله جلا کړو. د جنسي بلوغ د پيل وخت او د بلوغي بدلونونو چټکتيا تر ډېره د ژنتيکي لاملونو په وسيله ټاکل کېږي. د مشابه غبرګونو نجونو مياشتنی عادت په ۲ - ۸ مياشتو او نامشابه غبرګوني د ۱۰ مياشتو په توپير سره دا حالت تجربه کوي. او ناسکه خويندې د ۱۳ مياشتو په منځنۍ واټن سره مياشتنی عادت تجربه کوي.

د مخ پر ودو هېوادونو په بډايه او سرمايه داره کورنيو کې چې نجونې يې آرام او سوکاله ژوند لري، د هغه نجونو په پرتله چې په محرومه او فقيره کورنيو کې ژوند تېروي (٦- ١٨) مياشتې دمخه لومړنی مياشتنی عادت يا بلوغ تجربه کوي.

دا چې ولې ژنتيکي ورته والی د جنسي بلوغ پر وخت باندې اغېز لري؟ يو لامل يې د بدن جوړښت دی، چې معمولاً په هره کورنۍ کې ورته خبره ده. معمولاً د لوړ قد او ډنګر وجود لرونکې نجونې، د چاقو او لنډ قد لرونکو نجونو په پرتله ډېر په ځنډ سره بلوغ ته رسېږي. د هلکانو په اړه هم عين مسأله واقع کېږي.

ب - داخلي ترشح کوونکې غدې

داخلي غدې خپل هورمونونه په مستقيم ډول وينې ته واردوي. چې د انساني افرادو په وده او بشپړتيا کې ډېر اغېز لري. چې دا دی په دې ځای ددې غدو پېژندنې او اړونده کړنو ته اشاره کوو.

هورمونونه

هورمونه د داخلي غدو ترشحات یا کېمیاوي مواد دي چې په مستقیمه توګه د وینې جریان ته ننوځي او په فرد کې د بدلونونو لامل کېږي.

هیپوفیزغده

دا غده د یو نخود په اندازه حجم لري، او د مغز لاندېنۍ برخه کې ځای لري او د عصبي رشتو سره په اړیکه کې ده، او د بلوغ د ودې په تنظیمولو کې حیاتې ارزښت لري. د نوموړې غدې اهمیت په دې کې دی چې کله د هیپوتالاموس سلولونه چې په مغز کې یو عصبي تنظیموونکی مرکز شمېرل کېږي د کمال حد ته ورسېږي، ددې لامل کېږي چې هیپوفیزغدې ته پیغامونه ولېږي او د فعالیت زمینه ورته برابروي، څو هغه هورمونونه چې تر دې دمخه یې نه ترشح کول تولید یې کړي. هغه فعال هورمونونه چې د هیپوفیز غدې په وسیله تولیدېږي، پر نورو داخلي غدو لکه تایرائیډ، ادرنالین او جنسي- غدو یانې خصیو او تخمدانونو باندې پاروونکی اغېز لري چې نوموړې غدې په جنسیت پورې اړوند هورمونونه فعالیت ته راکاږي.

هیپوفیز غده له دوه برخو څخه تشکیل شوې ده، یو یې مخکېنۍ هیپوفیز چې ۳/٤برخه د ټولې غدې تشکیلوي او بېلا بېل هورمونونه تولیدوي چې ډېر مهم یې (د ودې او بشپړتیا هورمون) نومول شوی دی. هر کله چې د ماشوم د ودې په کلونو یا د بلوغ دمخه ددې غدې ترشحات د معمول حد نه لوړ شي، شخص ډېر غښتلی اندام پیدا کوي او د قد لوړوالی یې ۲٤۰-۲۸۰ سانتي مترو ته رسېږي.

مګر د بلوغ څخه وروسته د نوموړې غدې د هورمونونو زیاتوالی د بدن د اطرافو د پراخوالي او ودې سبب کېږي، همدارنګه ددې ترڅنګ د لاندېنۍ ژامې دهډوکو د ضخیم کېدو او د لاسونو او پښو د هډوکو بدرنګه کېدو سبب کېږي چې دې حالت ته اکرومګالي وایي او که څوک پر دې ناروغۍ

اخته شي پر ځينو رواني ستونزو لکه د حافظې په کمزورتيا، غوسه، ګوښه والی، کم علاقه او د جنسي قوې په کمښت باندې مبتلا کېږي.
د بلوغ څخه دمخه د هيپوفيز غدې، د مخکېنۍ برخې د ترشحاتو کمښت د ماشوم د هډوکو د د اوږدوالي وده له ځنډ او ځنډ سره مخ کوي. شخص له طبيعي ودې څخه وروسته پاتې کېږي قد او بېلا بېل اندامونه يې له معمول حد څخه لنډېږي. د انساني شخص وده او بشپړتيا د نومورړي په وجود کې د هورمونونو په ترشحاتو او متقابلې کړنې پورې اړه لري.
د نوې ځوانۍ په دوره کې د ودې او بشپړتيا بدلونونه د هيپوفيز غدې د مخکېنۍ برخې، د ادرنال غدو د باندېنې برخې او د جنسي- غدو د ترشحاتو په اثر څرګندېږي. په همدې ترتيب سره هيپوتالاموس د هيپوفيز غده تحريکوي او هورمونونه يې جنسي غدې يانې په ښځو کې تخمدانونه او په نرانو کې خصيې فعاليت کولو ته راپاروي. د هيپوفيز وروستۍ برخې ترشحات د بدن د اوبو تنظيمولو، د ادرار زياتوالی، د غير ارادي عضلاتو انقباض، لکه رګونه، کولمې او رحم باندې بې ساری تأثير واردوي. همدارنګه دا برخه د خپلو ترشحاتو پوسيله د بدن غوړ تنظيموي او د ترشحاتو کموالی يې د چاقوالي لامل کېږي.

تايرائيډ غده

د تايرايډ ستره غده د ولو او غاړې په برخه کې د قصبة الريې ترخنګ موقعيت لري د دوه برخو لرونکې ده چې د يوې رشتې په وسيله يو له بل سره وصل شوې. دی؟ وزن يې تقريباً د (۲۵- ۳۵) ګرامو په شاو خوا کې اټکل شوی دی. دا غده د تيروکسين په نوم کېمياوي ماده ترشح کوي چې دنده يې د کېمياوي کړنو ګړندي کول دي.
سربېره پردې د عصبي نظام په فعاليت، د وينې په جريان، د هډوکو او عضلاتو په وده او د هيپوفيز او جنسي غدو په مرسته د نسل د زېږولو د

دستګاه په فعالیت، د غذايي موادو په تنظیمولو او جسمي ودې په برخه کې د پام وړ اغېز لري. د تايرايډ د غدې د ترشحاتو کمښت بدني وده له ځنډ سره مخ کوي او فرد ماشومانه اندام پیدا کوي، د هډوکو او غاښونو وده ورسره ځنډېږي، همدارنګه جنسي بلوغ هم په ځنډ سره واقع کېږي یا په ټوله کې جنسي بلوغ نه څرګندېږي، عضلې ستسې او شل کېږي؛ غیر عادي نظرونه، رنګ الوتې څېره، راوتلې ژبه، د پوستکي وچوالی او بدرنګي، د بدن د حرارت درجې ټیټوالی، د عصبي او عضلاتي دستګاهګانو ناهمغږي، د لاسونو او پښو د حرکاتو سستوالی، په ذهني، ټولنیز او عاطفي رفتارونو کې محسوسه وروسته والی لیدل کېږي.
همدارنګه د تايرائيډ غدې د ترشحاتو کموالی د ستړيا، بې حسي- او په تېره بیا په نجونو کې د میاشتني عادت د اختلال او ګډوډۍ لامل کېږي. له همدې امله، اړینه ده، هغه ځوانان چې ډېره ستړيا احساسوي، متخصصو ډاکټرانو ته باید مراجعه وکړي، څو د تايرائيډ غدې وضعیت يې تر دقیقې مطالعې لاندې ونیول شي. له نېکه مرغه اوس مهال د تېروکسین هورمون په پېچکاري کولو سره يې د خطرناکو عواقبو مخه نیول کېدلای شي.
له بلوغ دمخه د تايرائيډ غدې د ترشحاتو ډېروالی ددې لامل کېږي چې، ماشوم په ګړندۍ توګه نامناسبه وده وکړي، خو د بلوغ نه وروسته يې د ترشحاتو ډېروالی د بدن د حرارت درجې او د وینې فشار لوړېدو، ډېر تحریک کېدل، عاطفي بې ثباتي، لړزه، بې خوبي، غوسه، ناآرامي او د زړه د کمزورتیا لامل کېږي.

پارا تايرائيډ غده

پارا تايرائيډ غده د څلور نورو کوچنیو او سور رنګه غدو څخه تشکیل شوې ده چې د تايرائيډ غدې په وروستۍ برخه کې ځای لري. ددې غدې د لېږې کول یا ټيټي کېدل د فرد لپاره د ناآرامۍ او مرګ لامل کېږي. د

نوموړې غدې منظم ترشحات د بدن د کلسیمو او فاسفورسو اړتیا پوره کوي. ددې غدې د ترشحاتو کموالی په وینه کې د کلسیم د کمښت سبب کېږي، چې فرد د شدیدې سر دردي، ډنګرې، عمومي سستي او د بدن په شاوخوا کې د درد احساس کوي. ځینې وخت دغه نقصان د سترګو، ذهني فشار، او ذهني وروسته والي لامل کېږي. او کله کله ددې غدې د ترشحاتو کمښت د شدیدو او تندو غبرګونونو سبب هم کېږي چې په بېلا بېلو بڼو لکه ځان وژنه، د جامو یا لباسونو څېرول، او د پرله پسې شدیدو چیغو وهلو سره څرګندېږي او د ترشحاتو زیاتوالي یې د هډوکو د نرمېدو او د عضلاتو د سستۍ او ناتوانۍ لامل کېږي.

ادرېنال غــــده

دا غده د ګردو پرمخ یا د ګردو دپاسه ځای لري او له دوه مشخصو برخو څخه جوړه شوې ده. دننۍ برخه یې مېډولا او باندېنۍ برخه یې، قشر یا کرتکس نومېږي. مېډولا د آدرنالین په نوم هورمون تولیدوي او کرتکس یا باندېنۍ برخه یې د کرتین په نوم هورمون تولیدوي. د مېډولا لېرې کول په حیوان کې ناوړه اثرات رامنځته کوي، خو هغه حیوان چې خپل کرتکس له لاسه ورکړي هلاک کېږي، ځکه چې نوموړې برخه کرتین تولیدوي او کرتین د ژوند د دوام لپاره اړین مواد شمېرل کېږي. کرتکس داسې هورمون ترشح کوي چې د بدن په جوړښت، سودیم، پوټاشیم، کاربوهایډرېټونو، پروټیني موادو او د وېښتانو په وده کې بې سارې اغېز لري. آندروژن هغه بل هورمون دی چې د کرتکس نه ترشح کېږي او بلوغ پرمهال د وېښتانو د شنه کېدلو، د جسم او عضلاتو د ګړندۍ ودې لامل کېږي. که چېرته په کافي کچه آندروژن ترشح نه کړي په نجونو کې د تخرګونو او نورو ځایونو کې د وېښتانو راوتل ناشونی دي. په هلکانو کې د خصیو څخه ترشح کېدونکی آندروژن یاده دنده پرغاړه لري. د کرتکس د

ترشحاتو ډېروالی په هلکانو کې د ګرندي ودې او زر بلوغ ته رسېدو په برخه کې اغېزمن تمامېږي او په نجونو کې د ښځينه چارو د ترسراوي په وړاندې خنډ او په هغوی کې د نارينه خصوصياتو د څرګندتيا لامل کېږي.
آدرنالين له عواطفو سره سروکار لري. کله چې انسان له خطرناکو او ګواښوونکو حالاتو سره مخ کېږي د آدرنالين ترشح، شخص له خپل ځانه د دفاع او نجات په موخه فعاليت ته راکاږي. له همدې امله د عصبي ناراحتيو او عاطفي هيجاناتو پرمهال ډېر آدرنالين ترشح کېږي. همدارنګه د آدرنالين ترشح، فرد د تفکر او چټکې ارادې پر لور هڅوي.

جنسي غـــــدې

جنسي- غدې چې په نرانو کې د خصيو او په ښځو کې د تخمدانونو لرونکې دي، په نرانو او ښځو کې، دوه ډوله ترشحات لري يو يې داخلي ترشحات چې مستقيماً وينې ته ننوځي او بل يې باندېني ترشحات دي چې د تناسلي آلې په وسيله خارجېږي. جنسي- غدې په رواني وده او بشپړتيا کې فعاله ونډه لري.
په نارينوو او ښځينوو کې د جنسي غدو باندېني ترشحات د نسل د توليد لپاره کارول کېږي او داخلي ترشحات يې د افرادو په رفتار او شخصيت کې اغېزناک دي او دوه ډوله صفات رامنځته کوي:

۱. لومړني صفات يې، تناسلي آلې ته د بنې ورکولو او فرد ته د نسل د توليد وړتيا ورکول دي.
۲. دويمي صفات چې، د ښځې او نر تر منځ د څرګند جنسي توپيرونو سبب کېږي. هغه نارينه چې خپلې جنسي- غدې له لاسه ورکړې کمزوري، افسرده يا خپه، تنبل، مطيع او متزلزله شخصيت لري او په تصميم نيولو کې ناتوانه دي. په حقيقت کې دا کمزوري د جنسي غدو د ترشحاتو د له منځه تللو له کبله دي.

الف – خصيې (نارينه تخمې)

خصيې چې په عربي کې ورته بيضه وايي، له دوه خصيو څخه تشکيل شوي او دوه بېلا بېلې دندې پر غاړه لري؛ يو يې د جنسي- سلولونو ايجادول او بل يې د هغو هورمونونو توليدول يا ايجادول دي چې جنسي- کړنې کنټرولوي. د خصيو تر ټولو مهم هورمون آندروژن دی چې تستسترون هم نومېږي. آندروژن سربېره پر دې چې د بلوغ د وخت په بدلونونو او جنسي پاېدنو کې اغېزمن او ګټور رول لري په بدني جوړښت کې هم اغېزمن تمامېږي. آندروژن ممکن يو له مهمو او غوره عواملو څخه وشمېرل شي، ځکه چې د قوت، وړتيا او نوښت يا ابتکار لامل کېږي.

کله چې خصيې له فعاليته ولوېږي او يا هم فرد ورڅخه محرومه کړای شي، نور به د نسل د توليد توان و نه لري. که چېرې له خصيو څخه محروموول په ماشومتوب کې صورت ونيسي- تناسلي آله د ماشومتوب په حد کې پاتې کېږي، په فرد کې جنسي- لېوالتيا او ميل له منځه ځي او نه شي کولای جنسي ګډ ژوند مخته يوسي. په داسې يو حالت کې د نارينتوب خصوصيات لکه د ږيرې راوتل، د نامه لاندې وېښتانو راوتل او داسې نور اندامونه نه راڅرګندېږي. فرد ماشومانه څېره خپلوي او غږ يې هم ډېر نازکه کېږي. خو که چېرته په خصيو کې د آندروژن ترشح زياتوالی ومومي، فرد ډېره وړتيا او همدارنګه ډېره عاشقانه او مينه ناکه تمايلات پيدا کوي، د آندروژن د ترشح زياتوالی له وخت نه مخکې جنسي بلوغ ته د رسېدو لامل هم کېږي.

ب- تخمدانونه

تخمدانونه د خاصرې لګن په پورتنۍ برخه کې د ملا تير په دواړو خواو کې موقعيت لري؛ دنده يې د جنسي- سلولونو او د استروژن هورمون جوړول دي.

د نجونو تخمدانونه په (۱۲) کلنۍ کې د ودې او بشپړتیا حد ته رسېږي، او د جنسي بلوغ له پیله په هرو څلورو اونیو کې یوه تخمه آزادوي. د تخمو په آزادولو سره هم مهال یوه اندازه د استروژن هورمون هم ترشح کېږي، دا هورمون ژوندی موجود د جوړه کېدو لپاره چمتو کوي.
پر جنسي چمتووالي سربېره استروژن، یو لړ بدني بدلونونه هم رامنځته کوي، لکه د سینو غټوالی، د شرمگاه د وېښتانو راوتل او داسې نور. د القاح د عملیې له ترسره کېدو وروسته د هیپوفیز غده زېړرنگه هورمون ترشح کوي، چې د پروژسترون د ترشح سبب کېږي دا عمل په حقیقت کې رحم پراخوي او سینې د شېدو لپاره چمتو کوي.

د پانقراس غده

پانقراس یا لوزالمعده هغه ستره غده ده چې د معدې ته نږدې ځای لري او د بدن د مهمو غدو څخه شمېرل کېږي چې دوه ډوله داخلي او باندېني ترشحات لري.
باندېني ترشحات کې هغه انزایمونه شاملېږي چې د بېلا بېلو غذایي موادو په جذب و هضم کې زیاته اغېزه لري، او ډېر مهم انزایمونه عبارت له ترېپسین او آمیلوپسین څخه دي چې د ترېپسین د پروټېیني موادو د هضم او آمیلوپسین د نشایسته یي موادو د هضم او ماتولو لپاره کارول کېږي.
د نوموړې غدې داخلي ترشحات د انسولین په نوم یادېږي، چې د قندي موادو په میتابولیزم یا جوړښت کې زیات اهمیت لري، په وینه کې د انسولین کمښت د شکر یا د یابېت ناروغۍ د پیدا کېدو سبب کېږي.

غــــدې څه ګټه لري؟

غدې يا مرغيړې د کارخانې او فابريکې حيثيت لري. غدې کېمياوي مواد ترشح کوي او په بدن کې يې آزادوي. غـدې د بـدن پـه جوړښـت او شـکل ورکولو، پياوړتيا، د نسل توليدول او په ټوله کې د انسان په وده او بشپړتيا کې د پام وړ تأثير لري. د بېلګې په توګـه؛ د هيپـوفيز غـده هغـه کېميـاوي مـاده يـا هورمـون ترشـح کـوي چـې انسـان تـه د ودې او انکشـاف زمينـه برابروي.

د انسان په بدن کې دوه ډوله غدې شتون لري، يو ډول يې داخلـي ترشـح کوونکې غدې دي چې دا غدې کېمياوي مـواد يـا هورمونونـه پـه وينـه کـې تويوي او وينه نوموړي هورمونونه او کېمياوي مواد د بدن بېلا بېلو برخو ته لېږدوي. د مثال په توګه، د لوزالمعدې غده هضـم کـوونکې شـيرې ترشـح کوي چې د کوچنيو کولمو لپاره اړين او ضروري شمېرل کېږي.

بل ډول يې باندېنۍ ترشح کوونکې يا د باندې تويـوونکې غـدې دي چـې، کېمياوي مواد يا هورمونونه د پام وړ ځای تـه رسـوي او ددې مـوادو د لېـږد لپاره له وينې څخه کار اخلي. د مثال په ډول، لعابيـه غـدې پـه خولـه کـې دننه د پتيالين په نوم مـواد آزادوي ترڅـو د هضـم لـه علميـې سره مرسـته وکړي.

دويم: باندېني لاملونه

د ودې او بشپړتيا په باندېنيو لاملونو کې ګڼ شمېر لاملونه شاملېږي، چې د هغو له ډلې يې کولای شو چې قومي توپيرونو، اقليم يا آب و هوا، ټولنيز او رواني شرايطو ته اشاره وکړو.

الف: قومي او توکميز توپيرونه

د جنسي بلوغ په برخه کې قومي او توکميزو توپيرونه ډېر کم رول لـري. د بېلا بېلو قومي او توکميزو ډلګيو کې د افرادو ترمنځ، توپير تقريباً يو شـان

دی. د کارتن په نوم يو تن آمريکايي عالم د خپلو څېړنو پر بنسټ ومونده چې، د نړۍ د نورو هېوادونو لکه انگلستان، جاپان او سويډن د ځوانانو سره د آمريکايي ځوانانو د بدني تناسب د پرتلنې له مخې آمريکايي ځوانان کوچني تر سترگو کېږي.

سربېره پردې، جوته شوې ده هغه ځوانان چې د بدني روزنې په پروگرامونو کې گډون کوي، د هغو ځوانانو په پرتله چې په يادو پروگرامونو کې گډون نه کوي، د بدني تناسب له مخې بشپړ او کامله دي. همدارنگه د اروپايي وگړيو د بلوغ عمر په پرتله په آسيايي نژاده وگړيو کې د بلوغ عمر لوړ ښودل شوی دی، څرگنده شوې ده چې په شمالي امريکا او غربي اروپا کې د نجونو د بلوغ عمر سره ورته دی.

توپيرونه په ډېره کمه کچه په قوميت پورې تړاو ورکول کېږي، بلکې ډېرى د ژوند په شرايطو چې د هغې له جملې څخه د ځوانانو تغذيه په دې ډله کې راتلی شي. که څه هم وگړي له قوي او قبيلوي پلوه يو له بل سره توپيرونه لري، د بېلگې په توگه د يو قوم وگړي ډېر غښتلي او په ورته وخت کې بيا د بل قوم وگړي د هغې بل په پرتله کمزوري وي، په هر صورت کولای شو ياد توپيرونه په خپلې ټولنې کې وپلټو او په ډېر وضاحت سره به روښانه شي، چې ولې د بلوغ وخت په هغوی ټولو کې تقريباً سره ورته او يو ډول دی.

ب: اقليمي شرايط (آب و هوا)

د جنسي بلوغ پيل او د هغې لړۍ هم د چاپېريالي شرايطو تر اغېز لاندې قرار لري. په دې اړه د چاپېريال څو برخې د پام وړ دي، د بېلگې په توگه که څه هم داسې ښکاري چې آب و هوا د بلوغ پر پيل تاثير نلري، مگر د کال فصلونه په ښکاره توگه د بلوغ بدلونونه تر خپل اغېز لاندې راولي.

د مثال په توګه د کال د نورو فصلونو په پرتله په پسرلي کې، قد دوه برابره چټکه وده کوي او د منې په فصل کې د بدن وزن د نورو فصلونو په پرتله ٤-٥ برابره زياتوالی پيدا کوي. په نجونو کې د مياشتنۍ عادت پيل اکثراً په دوبي او ژمي په فصلونو کې واقع کيږي او په پسرلي کې يې د پېښېدو شونتيا ډېره کمه ده.
تر اوسه د فصلونو د اغېزو لاملونه جوت شوي نه دي. اوسمهال ښه انګېرنه دا ده چې په بېلا بېلو فصلونو کې د هورمونونو په توليد او ترشحاتو کې بدلون رامنځته کېږي. يانې په دې مانا چې په هر فصل کې ممکن د هورمونونو ترشحات بدلون ومومي او يا په بله ژبه آب و هوا يا اقليمي شرايط د هورمون پر ترشح باندې اغېز غورځوي.

ج: رواني او ټولنيز شرايط

رواني يا ارواييي شرايط، د يو بل چاپېريالي لامل په توګه، کولای شي چې مونږ ته د افرادو ترمنځ توپيرونه راوښيي. د (کاچادوريان) څېړنو ښودلې چې د ماشومانو ژوند په داسې نامناسبب چاپېريال کې چې لويان له هغوی سره ناوړه سلوک کوي يا د رواني - ټولنيزې ودې لپاره له اړينې څارنې او پاملرنې څخه محروم وي، معمولاً د هغوی وده او بشپړتيا کمښت مومي.
په دې وروستيو کې ځينو څېړونکو لکه (استاين برګ) وړانديز کوي چې د بلوغ وخت او زمان د فرد د منفي تجربو او د نوموړي د نامطلوبو او ناوړه اړيکو له کبله متأثره کېدلای شي. له همدې امله، فرد په کورنۍ کې د موجوده ناوړه شرايطو له امله غبرګون ښيي او له کوره دباندې د مناسبو او ښو اړيکو د لاس ته راوړلو هڅه کوي. په واقعيت کې د (بلسکي او د هغه د همکارانو) له آنده ممکن ده چې د کورنيو ستونزو سابقه سبب شي څو نوی ځوان زر بالغه شي. دې څېړونکي ډېری خپلې نظريې پر حيواناتو

باندې د ترسره شویو څېړنو او مطالعاتو پر بنسټ ارایه کړي دي او څرګنده کړې یې ده، چې نرېدې او د مینې او محبت څخه ډکې اړیکې د بلوغ پروسه ځنډوي، په داسې حال کې، کله چې حیوانات له خپل کورني چاپېریال څخه دباندې وشړل شي ژر بلوغ ته رسېږي.

دې مهمې پوښتنې ته د ځواب لپاره چې آیا بلوغ ته زر رسېدل په آرام چاپېریال پورې اړه نیسي او یا له ستونزو ډک چاپېریال پورې، ډېرو څېړنو او مطالعاتو ته اړتیا ده. له بلې خوا وړ او ښه اقتصادي شرایط هم پخپل وار سره پر نویو ځوانانو باندې د پام وړ اغېز کولای شي. ځکه جوته خبره ده چې د ښه اقتصادي وضعیت لرل له هره اړخه پر افرادو باندې ښه اغېز لري.

هـ: د غذایي توکو ونډه

د غذا تعریف: هره جامده او مایع ماده چې له خوړلو وروسته، په هاضمي سیستم کې هضم شي او له هغه وروسته انرژي تولید کړي او یا د بدن د حیاتي کړنو په ترسره کولو او بدني وده او بشپړتیا کې ونډه ولري، غذا بلل کېږي.

مغذي ماده څه شی ده؟

هر هغه غذا چې انسان یې خوري او په کې ګڼ شمېر کېمیاوي مرکبات او جوړښتونه وجود لري، دغو هر یوه کېمیاوي ترکیباتو ته مغزي ماده ویل کېږي. یا په بل عبارت، مغذي ماده لکه د ګلوکوز (قند) په څېر د بدن د عادي کړنو د ساتنې او روغتیا لپاره په غذایي رژیم کې اړین او لازم شمېرل کېږي.

ډېری هغه غذاګانې چې مونږ یې خورو، له پنځه ډولونو ډېر کېمیاوي یا مغذي مادې لري چې دا پنځه ډوله مادې په درې لویو کټګوریو وېشل کېږي چې عبارت دي له:

١. کار بو هايډريټونه
٢. پروټينونه
٣. شحميات

په حقيقت کې نومړو موادو ته مغذي انرژي راوړونکي مواد ويل کېږي، يانې ميتابوليزم يا په بدن کې د نومړو موادو په مصرف رسېدل انرژي توليدوي. د نورو غذايي توکو په پرتله د انسانانو ترمنځ د دې ډلې مغذي موادو ورځنی مصرف ډېر زيات دی.

د ځوانۍ دورې تغذيه

په کوم شکل چې وراثت د ودې او بشپړتيا استعدادونه او انساني پرمختګونه مشخص کړي دي، له تغذيې پرته يې وده او انکشاف شونتيا نه لري. کله چې لومړنۍ نطفه چې يو سلول ډېربښت او تکثر مومي، ځانګړې کړنې ترسره کوي او نوي اندامونه رامنځته کوي چې هر يو يې ځانګړې اړتياوې لري. لکه څنګه چې هډوکي کلسيم ته، عضلې پروټيني موادو او بېلا بېلو مالګو ته او عصبي دستګاه شحمي يا غوړين توکو ته اړتيا لري.
بلوغ په حقيقت کې د انساني ودې او بشپړتيا يو حساس پړاو دی چې د هغې په اوږدو کې انرژي او مغزي لرونکو توکو ته اړتيا ډېره لېدل کېږي. ددې اړتياو د زياتوالي د لاملونو څخه يو يې هم د بلوغ په لړ کې د جسمي ودې ګړنديتوب او زياتوالی دی، پخوانۍ غذايي عادت بدلېږي، بدني او ورزشي فعاليتونو ته لېوالتيا منځته راځي او شونې ده چې واده کول او حمل اخيستل په دې پړاو کې راپېښ شي.

انرژي ته اړتيا

ځوان هلکان زياتې انرژي ته اړتيا لري ځکه د هلکانو د ودې د چټکتيا زياتوالی دنجونو څخه زيات وي او همدارنګه د هغوی عضلات هم د نجونو په پرتله زيات وي.

نو سپارښتنه کېږي چې د ځوانانو په ورځنیو غذايي پروګرامونو کې په کافي اندازه نشايسته لرونکي مواد لکه ډوډۍ، وريجې، مکروني او داسې نور مواد شتون ولري ځکه د ځوانانو د اړتيا وړ انرژي د نوموړو موادو په مصروفولو سره پوره کېږي.

پروټين ته اړتيا

د بلوغ په پړاو کې د بدن د ودې او بشپړتيا چټکتيا زياتوالی مومي، نو بدن د ودې او بشپړتيا لپاره پروټين ته اړتيا پيدا کوي.
ځوانان بايد په خپلو ورځنيو غذايي پروګرامونو کې له حيواني پروټيني سرچينو لکه غوښې، هګۍ، شيدو، پنېر او نباتي پروټينونو لکه غلې او حبوباتو څخه زياته ګټه واخلي. د غذايي ارزښت د زياتوالي لپاره، غوره ده چې حيواني او نباتي پروټين لکه ډوډۍ او هګۍ، شيدې او ډوډۍ، شيدې او وريجې، مکروني او پنېر، ډوډۍ او ماسته يو ځای مصرف کړي يا دوه ډوله نباتي پروټين لکه پلو او لوبيا، لوبيا او ډوډۍ يو ځای مصرف کړي.

ويټامينونو ته اړتيا

نوی ځوان بايد د ورځې څلور ډوله اصلي غذايي توکو (شيدې يا لبنيات، د چرګ غوښه او هګۍ، حبوبات او مغزي مواد) تازه مېوې او ډوډۍ، سبزيجات) په مصرفولو سره خپل د پام وړ ويټامينونه پوره کړي.

د (A) ويټامين:

هغه ځوانان چې د ودې په حال کې دي بايد په خپلو ورځنيو غذايي برنامو کې د A ويټامين لرونکي غذايي موادو لکه ځيګر، شيدې، د هګۍ زېړ، د سبزيجاتو ډولونه، او تازه مېوې لکه زردآلو، شفتالو او داسې نورو څخه زياته ګټه واخلي.

د (B) ويټامينونه:

د (B) گروپ ويټامينونه د کاربوهايډريټونو له گروپ څخه د انرژي د آزادولو لپاره اړين دي. د بلوغ په پړاو کې انرژي ته د اړتيا د زياتوالي له امله د B گروپ ويټامينونه لکه B۲، B۱۲، B٦، B۱... بايد زيات مصرف شي، دا گروپ ويټامينونه په غوښه، د ماهي په غوښه، ځيگر، د چرگې په هگۍ او شيدو کې موندل کېږي.

د (D) ويټامين:

د (D) ويټامين، د کلسيم او فاسفورس د جذب په ډېربښت سره د هډوکو په کلکوالي او محکم کېدو کې مرسته کوي، له همدې امله، د بدن د اسکلېټ د ودې او بشپړتيا لپاره ډېر اړين دی. له همدې کبله، ځيگر، د هگۍ زېړ، پنېر، ماسته چې د ويټامين (D) د مهمو سرچينو څخه دي، بايد د ځوانانو په ورځنيو غذايي برنامو کې شتون ولري.
د ويټامين D تر ټوله مهمه سرچينه، د لمر وړانگې دي چې د انسان د بدن د اړتيا وړ (D) ويټامين اړتيا پوره کوي. د بدن پوستکی د لمر وړانگو سره د مستقيمې اړيکې په پايله کې د ديهايدروکلسترول په نوم ماده چې، د پوستکي لاندې شتون لري پر (D) ويټامين باندې بدلوي.

د (C) ويټامين:

نوي ځوانان بايد هره ورځ د C ويټامين بډايه سرچينې لکه د بانجان رومي د مرکباتو ډولونه، تازه مرچ، کچالو، پياز، کاهو او تازه سبزيجاتو ډولونه مصرف کړي. هغه ځوانان چې په خپلو ورځنيو غذايي پرواگرامونو يا غذايي رژيم کې له تازه مېوو او سبزيجاتو څخه گټه نه اخلي، غالباً د ويټامين C له کمښت سره مخ کېږي.
دا ويټامين د بېلا بېلو ناروغيو په وړاندې د بدن مقاومت او دفاعي سيستم پياوړی کوي. له همدې امله، نوي ځوانان بايد وهڅول شي چې

هره ورځ اومه يا خام سبزيجات او مېوې مصرف کړي. پاخه شوي سبزيجات او حرارت ورکړل شوي مېوې په کافي اندازه ويټامين نه لري ځکه د حرارت په وسيله يې ويټامينونه له منځه ځي.

اوسپنې ته اړتيا

د بلوغ او نوې ځوانۍ په پړاو کې اوسپنې ته اړتيا زياتېږي، نوي ځوانان بايد په خپلو ورځنيو غذايي پروګرامونو کې اوسپنه لرونکې غذا ګانې لکه غوښه، ځيګر، ماهي غوښه، سبزيجات، منه او نور وکاروي.

کلسيم ته اړتيا

د بلوغ په پړاو کې د بدن د هډوکو د ګړندې ودې له امله کلسيم ته اړتيا ډېره احساسېږي. که چېرته ځوانان هره ورځ د شيدو له ترکيباتو لکه مستو او پنېر څخه په کافي اندازه ګټه واخلي نو د کلسيم اړتياوې يې پوره کېږي.

د ځپرکي پوښتنې

۱. د نوې ځوانۍ په پړاو کې پر جسمي ودې داخلي اغېزمن لاملونه څو دي؟ واضح یې کړئ
۲. د نوې ځوانۍ په پړاو کې پر جسمي ودې باندېني اغېزمن لاملونه پر څو برخو وېشل شوي دي؟ نومونه یې واخلئ.
۳. د ځوانۍ په دوره کې کوم ډول خواړو ته ډېره اړتیا لیدل کېږي؟ روښانه یې کړئ.
۴. د ځوانۍ په دوره کې انرژي، پروټین، ویټامینونه، اوسپنې او کلسیم ته اړتیا څومره ارزښت لري؟ بیان یې کړئ.

څلورم څپرکی

د څپرکي ښوونيزې موخې:

لوسـتونکي بـه ددې څپرکـي د مطـالبو لـه مطالعـه کولـو وروسـته وتوانېږي چې:

- ✓ د نويو ځوانانو پر وده باندې کورني اغېزمن لاملونه وپېژني.
- ✓ کورنۍ تعريف او د تشکيل موخې يې بيان کړي.
- ✓ د کورنۍ ارزښت بيان کړي.
- ✓ د ګړيو د شمېر له مخې د کورنۍ ډولونه وپېژني.
- ✓ د ماشـوم روزنـې لـه مخـې د کـورنۍ ډولونـه او ځـانګړنې يـې روښانه کړي.
- ✓ د نويو ځوانانو پـر وده بانـدې د ټـولنيزو رسـنيو او مطبوعـاتو اغېزې وپېژني.
- ✓ د نويو ځوانانو پر وده باندې د ښوونځي او همزولو اغېزې بيان کړي.

د نويو ځوانانو پـــر وده باندې اغېزمن لاملونه

لکه څنګه چې ټولو ته جوته ده چې، انسان يو ټولنيز موجود دی او د تل لپاره د ټولنيزو شرايطو تـر اغېـز لانـدې قـرار لـري، او په هـره انـدازه چـې مناسب ټولنيز شرايط نوي ځـوان تـه چمتـو شي، نـو پـه هماغـه انـدازه د نوموړي پر وده باندې اغېزمن او ګټور واقع کېـږي. لـه همـدې املـه اوس د همدې موضوع په اړه هغه لاملونه چې د نويو ځوانانو پر وده او د شخصيت په تشکيل کې اغېزمن ګڼل شوي دي، په لنډ ډول يې تـر مطـالعې لانـدې نيسو.

لومړی: د نـــويو ځـوانانو پر وده باندې د کـــورنۍ اغېزه

د کورنۍ تعريف:

کورنۍ د پوهانو له نظره په بېلا بېلو ډولونو تعريف شوې ده، ځېنـې وايـي: کورنۍ يـو لـومړنی عمـومي او نړيـوال نهـاد دی چـې د انسـان د حيـاتي او عاطفي اړتياو د پوره کولو او د ژونـد د پايښـت لپـاره لازمـه ګڼـل شـوې ده. ځېنې نور بيا وايي چې کـورنۍ د فرهنـګ، تمـدن او آدب د لېـږد يـو مهـم عامل دی چې د هغې ارزښت د انسان لپاره تلپاتې يا دايمي دی.

يو شمېر پوهان په دې باور دي چې، کورنۍ هغه چاپېريال دی چې ماشوم په کې د خپل ژوند او ټولنې په اړه مالومات او تجربې ترلاسه کوي. بالاخره داسې ويلای شو چې کورنۍ د روزنې لومړنی بنسټ او د ژوند د سـتونزو د حل لپاره د يو روغتون څخه عبارت ده چې د نشتوالي په صـورت کـې يـې انسان خپل ټولنيز ژوند ته دوام نشي ورکولای.

د کورنۍ د تشکيل موخې

د ځېنو پوهانو په آند کورنۍ يو فعال، متحرک او بنسټيز سازمان دی. نو د بل هر سازمان په څېر، کولای شو چې د کورنۍ د تشکيل او دوام لپاره هم

ځانګړې موخې په پام کې ونیسو. د کورنۍ تشکیل هغه پدیده ده چې د ژوند په لومړۍ نیمایي دوره کې پېښېږي. او موخه یې د ژوند له ټولو آرمانونو څخه جلا نه ده. مګر دا چې د ژوند موخه څه ده، ګڼو پوهانو په دې اړه بېلا بېلې څرګندونې کړي، چې په لاندې توګه ورته اشاره کوو:
د یونګ *په آند*: د ژوند موخه په نړۍ کې د توفیق یا مرستې او ځای موندل دي.
د *فرانکل په آند*: د ژوند موخه، خپلو لوړو هیلو او غوښتنو ته رسېدل دي.
د *آلپورت په آند*: هغه کسان چې له رواني پلوه روغ دي، په فعالانه ډول د خپلو موخو، هیلو او ارزوګانو په لټه کې وي او د هغوی کلک هوډ او ژمنه د هغوی لپاره د ژوند مفهوم لري.
د اسلام د مبین دین په آند: د ژوند موخه، د کمال حد ته رسېدل او د ویاړ ترلاسه کول دي.
د ماکس وبر له نظره، کورنۍ د ټولنیز کېدو لومړنۍ تاریخي پدیده ګڼل کېږي او د اولاد په ټولنیز کېدو کې د کورنۍ ونډه په لاندې ډول ده:
الف: کورنۍ د اولاد لپاره لومړنۍ روزنیز چاپېریال دی او د مور او پلار ترمنځ عاطفي اړیکې هغې ته پراختیا ورکوي او د اولاد د ټولنیز کېدو سبب کېږي.
ب: له زېږون څخه تر اوه کلنۍ پورې، د شخصیت د تشکیل لپاره یوه مهمه دوره شمېرل کېږي. او د ډېرو پوهانو په نظر ددې دورې روزنیزې اغېزې تر ډېرو کلونو پورې د انسان په وجود کې پاتې کېږي.
کارن هورنای نومیالۍ ښځینه ارواپوهه، هم د همدې نظریه ورکوونکو له ډلې څخه یوه ده، مېرمن هورنای په اروپا کې وزېږېده او په هماغه ځای کې یې زده کړې پیل کړې. نوموړې په برلین کې د روانکاوي (اروایي

شنني) په برخه کې د فرويد د دوه تنو پيروانو تر نظر لاندې زده کړې وکړې، وروسته آمريکا ته کډواله شوه او هغه مهال په آمريکا کې د افسرده ګي ناروغي زياته وه.
آغلې هورنای د روانکاوي په وسيله دې پايلې ته ورسېده چې په دې ناروغۍ اخته اشخاص ډېری له دې چې جنسي- نا آرامۍ ولري، د خونديتوب او دندې له نشتوالي څخه سر ټکوي. له همدې امله، هورنای د چاپېريال سره د فرد اړيکې ته پام کاوه. نوموړې په دې باور وه، هر هغه څه چې د ماشوم د نه خونديتوب لامل شي، د نوموړي لپاره د اضطراب او انديښنې سبب کېږي.
ج: د ماشوم د ټولنيزې روزنې په برخه کې، والدين خپله ونډه د يوې نمونې يا بېلګې او الګو په ډول سره لوبوي. ماشوم د خپل ژوند په لومړنيو کلونو کې د مور او پلار رفتارونه تقليدوي. په همدې ډول ماشوم په تدريج سره د مور او پلار څخه تقليد کوي او د هغوی ځانګړتياوې خپلوي.

د کورنۍ ارزښت

په بشري ټولنو کې کورنۍ د ماشومانو او نويو ځوانانو د روزنې؛ د شخصيت په بشپړتيا او د هغوی په ټولنيز کولو کې تر ټولو مهمه او بنسټيزه ونډه پر غاړه لري. له همدې امله د کورني چاپېريال سلامتي او ښه والی د ژوند د شريک په ټاکلو پورې اړه نيسي- په همدې ترتيب، د کورني نظام ښه والی، انډول او لوړوالی هم د خاوند او مېرمنې او هم د والدينو او اولادونو ترمنځ په اړيکو پورې اړه لري.
هر څومره چې والدينو ترمنځ غوره، سالمه او له جذبو ډکې اړيکې شتون ولري، ژوند ډېر خوږ او ښکلی پرمخ ځي او اولادونه هم ډېر خوشاله او بريالي روزل کېږي. همدارنګه د ډله ييز ژوند او د ټولنې له فرهنګ سره د ماشوم او نوي ځوان د آشنا کولو په برخه هم کورنۍ د پام وړ رول لري. د

کورنۍ ټولنيز موقعيت، اقتصاد، فکرونه او باورونه، آداب او دودونه، د والدينو هيلې او غوښتنې او د هغوی د روزنې سطح د ماشومانو او نويو ځوانانو په رفتارونو باندې ډېر زيات اغېزمن تماميږي.

د کورنۍ د ارزښت دلايل

۱) کورنۍ د بشري ټولنې او د تاريخ په ټولو پړاوونو کې يو منل شوی نهاد دی.

۲) د ټولنې د دودونو، آدابو، فکرونو او باورونو د لېږد او زده کړې لپاره تر لومړنۍ فضا شمېرل کېږي. همدارنګه د انسان د لومړنيو اړتياو او امنيت د خونديتوب ځای بلل کېږي.

۳) له يوازېتوب څخه د خلاصون او د جنسي- غريزې د پوره کېدو او همدارنګه د پاک لمنۍ او عفت ساتنې تر ټولو مهم او د پام وړ مرکز شمېرل کېږي.

۴) د همکارۍ او مسؤوليت منلو لومړنی سازمان يا نهاد ګڼل شوی دی.

۵) د ښځې، خاوند او اولادونو د عقلي، تربيتي، ټولنيز او اخلاقي ودې تر ټولو مهم ځای دی.

۶) د هرې انساني ټولنې بنسټ او د هغې سلامتيا په مستقيمه توګه د کورنيو په سلامتي پورې اړه لري.

د کـــورنـــــۍ ډولونه

د وګړیو د شمېر له مخې د کورنۍ ډولونه

کورنۍ د وګړیو د شمېر له مخې په دوه ډولونو وېشل شوي دي:

کــــوچنۍ کـــورنۍ

د هغه کورنیو څخه عبارت دي چې غړي یې له مور، پلار او یو اولاد یا اولادونو څخه تشکیل شوي دي. د نویو ځوانانو د روزنې له مخې ددې ډول کورنۍ ارزښت او ښه والی په دې کې دی چې په دې کورنۍ کې که چېرې مور او پلار همغږي سره ولري، نوی ځوان په یو سالم تربیتي مېتود سره لویېږي. او یا دوه ګونې روزنه نهویني، خو له ټولنیز، فکر، ذکاوت، منطق او استدلال له مخې د لویو کورنیو د ماشومانو په څېر وده نه کوي. ددې ډول کورنیو ماشوم معمولاً بې جرئته وي.

لویه یا پراخه کورنۍ

د هغه ډول کورنیو څخه عبارت دي چې د مور، پلار او اولادونو سربېره په هغه کې ځینې نور افراد هم ژوند کوي لکه نیکه، نیا، کاکا، عمه ګانې او حتی تر دې چې د کاکا فامیل هم په دې شان کورنیو کې ژوند تېروي. معمولاً دا ډول کورنۍ زموږ په ټولنه کې په غوڅ اکثریت تر سترګو کېږي. او که پر نویو ځوانانو باندې ددې کورنیو اغېزه مطالعه کړو، د ځینو اړخونو څخه پر ځوانانو باندې مثبتې اغېزې لري، مګر له ځینو نورو اړخونو کولای شي پر نویو ځوانانو منفي اغېزې ولري.

دا ډول کورنۍ د نوي ځوان پر ټولنیز، شخصیتي، رواني، فکري، اقتصادي او عقلي ودې باندې مثبتې اغېزې لري. هغه شمېر نوي ځوانان چې په دې ډول کورنیو کې لویېږي د راتلونکي لپاره باحوصله او زغمونکي وي. مګر په کورنۍ کې دننه د نویو ځوانانو تر منځ سیالي، په یوه کورنۍ کې د بېلا بېلو باورونو شتون او ممکن نورې ستونزې وکولای شي چې د نویو ځوانانو پر کړنو باندې منفي اغېزې پرځای پرېږدي.

د ښېلګې په توګه نوی ځوان یوه تېروتنه کوي، والدین د نوموړي له تېروتنې څخه ناخوښ دي، که چېرې والدین غبرګون وښيي، نوی ځوان نیکه او نیا ته پناه وړي او ملاتړ يې خپلوي. والدین د هغه درناوي له امله چې د کورنۍ لویانو ته یې لري، د خپلو اولادونو یاده تېروتنه نالیدلي ګڼي، مګر د نویو ځوانانو څخه د نیکه او نیا دا ملاتړ په حقیقت کې د هغوی د ښوونې او روزنې پر لارو چارو باندې ناوړه اغېزې پرېباسي.

د ماشوم د روزنې له پلوه د کورنۍ ډولونه

الف - دېکتاتوره کورنۍ

په دې ډول کورنیو کې ټول تصمیمونه والدین په خپله نیسي، اولادونو ته د نظر ورکولو حق نه ورکول کېږي او اولادونو ته پکې درناوی نه کېږي. اولادونه به هغه څه کوي چې والدین یې ورته وایي او په دې ډول کورنیو کې د مشرانو له آمر څخه سرغړونه، بې لارې او نور تر ډېره بریده لیدل کېږي. همدارنګه ځوانان له ټولنیز، جسمي، عاطفي او رواني پلوه وروسته پاتې وي او همدارنګه ځوانان مجبور وي چې د والدینو خبرې د کوم قید او شرط پرته ومني.

په دې ډول کورنیو کې ځوانان او ماشومان د خاصو حقوقو لرونکي نه دي او د هغوی غوښتنو ته چندان پاملرنه نه کېږي. په دا ډول کورنیو کې پلار آمر ورکوونکی وي او د کورنۍ د غړو ترمنځ اړیکې جبري وي او د اولادونو د شخصیت ودې ته توجه نه کېږي او اولادونه پلار ته ددې لپاره چې پلار او مشر دی احترام نه کوي بلکې یواځې د وېرې او ډار له امله د هغه احترام کوي او په راتلونکي کې د اولاد او پلار ترمنځ په اړیکو کې واټن او بېلوالی تر سترګو کېږي.

د دېکتاتور مور او پلار ځېنې ځانګړنې

- ✓ پلار د اولادونو پر رفتار او کړنو باندې حاکم دی او د کورنۍ هیڅ یو غړی د خپل نظر او باور د ښکاره کولو اجازه نه لري.
- ✓ والدین داسې چلند کوي چې اولادونه یې زده کوي، او اولادونه د هیڅ ډول نظر د ارایه کولو حق چې حتی په ځینو برخو کې چې د کورنۍ لپاره د ستونزو او مشکلاتو د ښکاره کېدو ښخه مخنیوی کوي اجازه نه لري.
- ✓ که چېرته اولادونه د مور او پلار له امر ښخه پیروي ونه کړي، په دې صورت کې، د دغه ډول رفتار له امله له خپل اولادونو ناآرامه، په غوسه او خفه کېږي.
- ✓ اولادونه د کارونو د ترسره کولو او نه ترسره کولو په برخه کې د خپل مور او پلار ښخه د پوښتنې کولو جرئت نه لري.
- ✓ والدین د خپلو اولادونو پر کړنو او رفتار باندې شدید کنټرول لري او ټولې پرېکړې یا تصمیمونه په خپله نیسي.

ب - دیموکراته کورنۍ

په دې ډول کورنیو کې د کورنۍ د غړو ترمنځ د مینې او محبت ښخه ډکه فضا موجوده وي او اولادونه کولای شي چې په ډېرې آسانۍ سره د کورنۍ په چارو کې خپل تظریات وړاندې کړي او که چېرته د دوی نظر سم وي نو د کورنۍ لخوا منل کېږي او که سم نه وي نو والدین ددوی د نظر د سمون په موخه هغوی ته لارښوونه کوي او د هر سم کار په مقابل کې خپل اولادونه هڅوي او د ناسم کار په مقابل کې هغوی پوهوي.

د دیموکرات مور او پلار ځېنې ځانګړنې

- ➢ د خپلو اولادونو (نویو ځوانانو) سره په کافي اندازه مینه کوي او په دې برخه کې له افراط او تفریط نه کار نه اخلي.

- کله چې خپل اولادونو ته نصیحت کوي او یا یې د کوم کار د اجرا کولو څخه منع کوي نو قانع کوونکي دلایل ورته وړاندې کوي.
- خپل اولادونو سره ښه او نېک چلند کوي.
- د خپلو اولادونو خبرو ته غوږ نیسي او له هغوی سره د خبرو کولو پر مهال، کوښښ کوي چې د خپلو اولادونو هدف او مقصد د هغوی له نظره، درک کړي.
- که څه هم د ښه رفتار لپاره، انضباط، کوښښ او نورو اړونده مسایلو ته ارزښت ورکوي، مگر د خپلو اولادونو د رفتار پر دلایلو هم پوهېږي، له همدې امله ډېر زر قضاوت نه کوي او خپل اولادونه بې ځایه نه تهدیدوي.

ج - قید گیره کورنۍ

په دې ډول کورنیو کې والدین هڅه کوي څو خپل اولاد خپل ځان ته نږدې وساتي او په افراطي ډول هغوی ته مینه ورکوي او ځینې وختونه د ډېر حساسیت له امله د خپل اولاد کړنه ناسمه ارزیابي کوي. په دې شان کورنیو کې نوي ځوانان د پوره خپلواکۍ څخه برخمن نه وي، ځکه ددې شان کورنیو ځوانان اکثراً جسور او بې نزاکته وي او د نورو حقونو ته احترام نه کوي او په ټولنه کې هم د ټولنې له خلکو څخه هیله لري څو هغه څه چې دا یې په ټولنه کې غواړي باید پرته له کوم دلیله ومنل شي، ځکه دوی د خپل کور او ټولنې حالت یو شان گڼي او لکه څرنگه چې د ټولنې او د دوی د کور حالات سره توپیر لري نو دوی سردرگمه کېږي، داسې حالات معمولاً په هغه ډول کورنیو کې چې یو ماشوم ولري پېښېږي.

په دې ډول کورنیو کې مور او پلار غواړي چې خپل ماشوم تر ډېره بریده ځان ته نږدې وساتي چې دا کار بیا په راتلونکي کې ماشوم ته ستونزې راولاړوي یانې کېدای شي چې ماشوم په ژور خپگان باندې اخته شي.

د - بې پروا کورنۍ

په دې ډول کورنیو کې اولاد ته توجه نه کېږي او هر څه چې اولاد وغواړي ترسره کوي يې، او اولادونه په ډېرى مواردو کې د قوانينو په پېژندنه کې د ستونزو سره مخ کېږي. معمولاً د کورنۍ د غړو او نويو ځوانانو ترمنځ صميميت او احترام وجود نه لري. نوي ځوانان په دې ډول کورنيو کې سردرګمه او بې پلانه وي او د ښه راتلونکي لپاره ډېر کم چانس خپلولای شي او همدا رنګه اولادونه د والدينو له اداري او کنټرول څخه وځي، نو ددې شونتيا شته چې ځوان د خپل ژوند د پرمخ بيولو لپاره ناوړه لاره ځان ته غوره کړي.

د بې پروا مور او پلار ځينې ځانګړنې

- والدين روښانه موخې او هيلې نه لري او له همدې امله، د خپلو اولادونو په روزنه کې د يوې ځانګړې طريقې، فکر او نظر پيروي نه کوي.
- والدين د خپلو اولادونو پر رفتار او کړنو باندې کنټرول نه لري او خپل اولادونه په بشپړه توګه آزاد پرېږدي، څو په هر ډول چې غواړي، د خپل ژوند ځانګړې لارې چارې انتخاب او په کار واچوي.
- والدين د خپل اولاد کومه خاصه هيله نه لري او اولادونه هم په خپل وار سره زده کوي چې مور او پلار يې نبايد له هغوی څخه ځانګړې هيلې ولري.
- والدين د خپلو اولادونو د رفتار په وړاندې حتی په هغو مواردو کې چې د هغوی د ځورېدنې سبب کېږي، پام نه کوي او په ياده برخه کې بې تفاوته پاتې کېږي.

- که چېرې اولادونه د مور او پلار له حکمونو پيروي ونه کړي، هغوی نه خپه کېږي او داسې چلند کوي چې ګواکې د والدينو له حکمونو سرغړونه کول، يوه عادي او طبيعي چاره بلل کېږي.

دويم - د نويو ځوانانو پر وده باندې د ټولنيزو رسنيو اغېزه

د ټولنيزو رسنيو او ارتباطي وسايلو نه موخه راډيو، تلوېزيون، مطبوعات او سينما دي. د ټولنې د فکري، اخلاقي، ټولنيزې او رواني ودې په برخه کې ټولنيزې رسنۍ او ارتباطي وسايل يو له ډېرو مهمو او اغېزمنو لاملونو څخه شمېرل کېږي او پر ځوانانو باندې تر نورو ډېر اغېز پرېباسي.

په ټوله کې ويلای شو چې، ددې ډول ارتباطي وسايلو نفوذ او اغېز د کورنۍ، ښوونځي او حتا د همزولو له نفوذ او اغېز څخه ډېر ښودل شوی دی او له همدې امله يو ځانګړی امتياز او کرېډېټ هم لري. د بېلګې په توګه، راډيو په ۲۴ ساعتونو کې په پراخه کچه بېلا بېلې خپرونې لکه (علمي، داستاني، ټولنيزې، اخلاقي، خبري او داسې نور) پروګرامونه خپروي. تلوېزيون هم په خپل وار سره په ټولنه کې د فرهنګ د لېږد او پر رفتار باندې د اغېز په برخه کې د پام وړ رول لري.

سينما هم لکه د تلوېزيون په څېر اغېز لري، مګر په دې توپير سره چې د سينما څخه د استفادې لپاره د وخت محدوديت ډېر شتون لري، يانې د سينما څخه د يو محدود وخت لپاره استفاده کېږي.

مطبوعات

سربېره پردې چې د کتاب، مجلې او ورځپاڼې لوستل د افرادو لپاره د سرګرمۍ او تفريح سبب کېږي همدارنګه د هغوی د پوهې کچه هم ورسره لوړېږي، کېدای شي له همدې امله اميرالمؤمنين حضرت عمر فاروق (رض) کتاب د يوې مثمرې ونې په څېر ګڼلی دی: چې د تغذيې په موخه د هغې

- فزیکي او جسمي وضعیت
- کورنۍ اړیکې
- باورونه او عقیدې
- د پوهې او علم حاصلول
- له نورو سره اړیکې او چلند
- رفتار او ارزښتونه
- د مینې او محبت فضاء

د تلوېزیون یو له اغېز کوونکو عواملو څخه د هغې غرېـزه او انځـوریزه بڼـه ده یا د اورېدو او لیدو وړ حالت دی او تلوېزیون ددې اړخ له مخې لـه نـورو ټولنیزو ارتباطي وسایلو سره ډېر زیات توپیر لري.

اوس پوښتنه دا ده چې، *آیا تلوېزیون د ټولنې لپاره ګټور دی او آیا مثبتـې اغېزې یې ډېرې دي او که منفي اغېزې؟*

دې پوښتنې ته د ځواب لپاره غواړو چې د تلوېزیوني خپرونو پر ځانګړتیاو باندې رڼا واچوو، تلوېزیوني خپرونې پـه ټولـه کـې پـر څلـورو برخـو وېشـل کېږي چې هره خپرونه جلا او ځانګړې خصوصیت لري دا څلور ډوله خپرونې په لاندې ډول دي:

- ➢ د عمومي مالوماتو خپرونې
- ➢ ښوونیزې او روزنیزې خپرونې
- ➢ تفرېحي خپرونې
- ➢ سوداګریزې خبرتیاوې او تبلیغاتي خپرونې

الف – د عمومي مالوماتو خپرونې: د تلوېزیـون د خپرونـو یـوه برخـه عمـومي معلوماتو لکه: خبري سروېس، سـیاسي، اقتصـادي، او ټـولنیزو بحثونـو، او داسې نورو ته ځانګړې شوې ده، چـې د لیـدونکو پـه فکـري او ټـولنیز وده

باندې اغېز لري او له دې خپرونو یا په ټوله کې لـه تلوېزیـوني پروګرامونـو څخه مثبت یا منفي ګټه اخېستنه په لیدونکو پورې اړه لري.

ب – ښــوونیزې او روزنیــزې خپرونــې: سره لـه دې چــې ځېنــې څېړونکـې تلوېزیون ته د یـوې ښـوونیزې وسـیلې پـه سـترګه ګـوري، مګـر تلوېزیـوني خپرونې لا تردې دمه ندي توانېدلي چـې د ځوانـانو د مالومـاتي کچـې پـه لوړولو او علمي وینښتیا کې رغنده ونډه ولوبوي او د هغوی لپـاره تـر هرڅـه اغېزمن تمام شي.

نوي ځوانان او ځوانان ټولنمنلي یا ټولنیز ضد رفتارونه په ډېر ښـه ډول لـه تلوېزیونه څخه زده کوي، تلوېزیون د هغوی لپاره د ټـولنیز رفتـار او اړیکـو په برخه کې یو ښـه مثـال کېـدلی شي، مګـر علمـي مطالـب پـه ډېـره کمـه اندازه زده کـوي. لـه همـدې املـه، څېړونکـي د ځوانـانو لپـاره د تلوېزیـوني خپرونو د سمون او اصلاح په موخه د هغو لارو چارو پـه لټـه کـې دي چـې وکولای شي د مناسـبو تولیـدي طریقـو لـه لارې د ځوانـانو د ذهنـي کچـې سره سم، تلوېزیوني خپرونې د هغوی لپاره د فهم وړ وګرځوي.

ج – تفریحــي خپرونــې: هغـه بـېلا بېلـې خپرونـې چـې د تلوېزیـون پـه پـرده خپرېـږي او نشر- تـه سـپارل کېـږي، یـو لـړ فلمونـه، مسـابقې او سـیالۍ، ځانګړې لمانځغونډې او جشـنونه پـه ځـان کـې رانغـاړي چـې ښـې او بـدې اغېزې یې د ودې او بشپړتیا په بېلا بېلو عمرونو او پړاوونـو کـې سره تـوپیر لري، په تېره بیا ځېنې هغه خپرونې چې د ټولنې په یو ځانګړي قشر- کـې ډېرى لیدونکي لري. د بېلګې په توګـه نـوي ځوانـان او ځوانـان سـپورتي او ورزشي خپرونو لیدو ته تر نورو ډېر لېوالتیا ښیي او ماشـومان بیـا کـارتوني فلمونو لیدو ته علاقه ښیي.

د - سوداګریزې خبرتیاوې: د تلوېزیـوني خپرونـو یـوه برخـه یـې سـوداګریزې خبرتیاوې تشکیلوي. دا خپرونې پر خپلو لیدونکو په تېره بیا پر ماشـومانو باندې د پام وړ اغېز لري. د سلیقې او غذایي انتخاب په برخـه کـې ځېنـې

ځېرنې ترسره شوې او ویې ښودله، هغه سوداګریزې خبرتیاوې چې د لوبتوکو او نورو محصولاتو په اړه خپرېږي، ماشومان ترې ناوړه زده کړه کوي، د مثال په توګه، یو ځلورکلن ماشوم خپله مور دېته مجبوره کړه څو هغه جوړه بوټان ورته وپېري چې د تلوېزیون پر پرده یې لیدلي وو.

کله چې مور ورته بوټان وپېرل ماشوم هڅه کوله چې ددې بوټان پواسطه د خونې له یوه لورې بل لور ته ټوپ ووهي، له همدې امله یې پښې ضربه ولیده او ټپي شو. کله چې ددې رفتار د عامل په اړه ترې وپوښتل شول، په ځواب کې یې وویل: کوم هلک یې چې په تلوېزیون کې لیدلی وو او دا بوټان په پښو کې وو په آسانۍ یې په ډېر واټن سره ټوپ کاوه.

له تلوېزیوني خپرونو څخه د استفادې څرنګوالی:

تلوېزیون په ډېرو کورونو کې شتون لري، له همدې کبله د ځینو مهمو ټکو مراعتول کولای شي چې د هغې د منفي اغېزو د مخنیوي په برخه کې د ماشومانو او نویو ځوانانو د ودې او بشپړتیا په موخه ګټور او مرستندوي تمام شي.

١) د کورنۍ مشران او لویان باید خپل ماشومان او نوي ځوانانو خپلو ځانګړو پرواګرامونو او خپرونو لکه ساده ښوونیزو، ټولنیزو او روزنیزو خپرونو لیدو ته وهڅوي.

٢) هره ورځ یو ځانګړی او مشخص ساعت د تلوېزیون لیدلو ته ځانګړی کړي.

٣) د خبرتیاو او اعلانونو په اړه، باید مور او پلار هم له خپلو اولادونو سره خبرې وکړي او د یادو خبرتیاو د منفي او غیر واقعي اړخونو او د انګېزو په اړه یې هغوی پوه کړي.

٤) والدین باید د نمایشي شخصیتونو، نقشو، طرحو او پروګرامونو په اړه له خپلو نویو ځوانانو سره خبرې وکړي، خپله ارزونه هغوی ته

واضح کړي او همدارنګه د تاوتریخوالي ډکو صحنو، تقلیدي چارو او د ټولنیزو ډلو ټپلو له منفي څېرو سره خپل مخالفت څرګند کړي.

۵) هغه نا آشنا مفاهیم او کلیمې چې له تلوېزیـون نـه بیـانېږي د نویـو ځوانانو لپاره یې واضح او روښانه کړي.

نن ورځ ټولنیزې رسنۍ او وسایل تردې انـدازې پـراخ شـوي دي چـې حتـا اوسنی عصر د اړیکو او ارتباطاتو عصر په نوم یادېږي.

د مک لوهان په نوم یو تن عالم، نړۍ ته د یو نړیوال کلي په سترګه ګـوري او وایي چې د ټولنیزو اړیکو وسـایل تـر دې انـدازې قـوي دي چـې کـولای شي په انساني تاریخ کې د یو نوي نسـل بـاب پرانېـزي، هغـه نسـل چـې د پخوانو نسلونو سره ډېر توپیر لري.

څېړنیزې موندنې ښیي چې، سینمایي، تلوېزیوني او وېډیویي فلمونـه سره له دې چې مثبت او ښه اثرات لري، مګر له بله پلوه د نویو ځوانـانو د ډېـرو بې لاریو او جرمونو اصلي لاملونه هم شمېرل کېږي. د تـاوتریخوالي، وژنـو او د جنایتونو څخه ډکو صحنو لیـدل پـه نویـو ځوانـانو کـې د بـې لاریـو او نامطلوبو کړنو د ډېرېدو لامل کېږي.

د فسبوک ټولنیزه شبکه

فېسبوک د ټولنیزو رسنیو له ډلې خورا مشهور ویـب سـایټ دی، چـې پـه ۲۰۰۴ کال کې د مارک زوکبرګ له خوا جـوړ شـو. پـه لومړیـو کلونـو کـې د دې انټرنېټ پاڼې غړیتوب یوازې د یوه پوهنتون تر زده کوونکو محدود وو، وروسته بیا د کاناډا او امریکا تر نورو پوهنتونونو او بالاخره په ۲۰۰۶م کـال کې د نړۍ تر ګوټ- ګوټ پورې ورسـېد، چـې تـر هـر دیارلسـو کـالو پورتـه شخص تـه یـې د غړیتـوب حـق ورکـول شـو. فېسـبوک نـن پـه نـړۍ کـې د بیلیونونو غړو په درلودلو یـوه لـه تـر ټولـو مخکښـو ټـولنیزو رسـنیو څخـه شمېرل کېږي.

فېسبوک په نړۍ کې د زده کړو، خپل نظریات له نورو سره شریکولو او نورو د نظریاتو ترلاسه کولو، کاروباري ودې، شهرت ترلاسه کولو، تفریح او ټولنیزو اړیکو جوړولو لپاره کارول کېږي او غړي یې خورا ډېره ګټه ځنې اخلي. فېسبوک د دومره ګټو درلودلو سره- سره یو شمېر ستونزې هم زېږولي دي، چې روږدیتوب، له اصلي کاره راګرځول او غیرمتوقع خطرونو پېښول یې تر ټولو مهم یادېدلای شي.

په افغانستان کې د فېسبوک کارول په دې وروستیو کلونو کې د پام وړ مسأله، خو کېدای شي دا استعمال یې له نړۍ سره توپیر ولري ځکه فېسبوک دلته تر ډېره د تفریح او وخت پاسولو لپاره کارېږي؛ آن په ځینو وختونو کې د خلکو د تخریب، ذهن مغشوشولو لپاره هم کارېږي او په ډېرو لږو مواردو کې د هغه د اصلي موخې لپاره کاول کېږي.

د فېسبوک تر ټولو ناوړه اغېز دا دی چې ځوان نسل د روږدیتوب او اعتیاد لوري بیایي، ځکه که له تاسو نه وپوښتل شي چې که تاسو د فېسبوک عړی اوسئ؛ آیا کولای شئ چې په ۲۴ ساعتونو کې خپله پاڼه یو ځل ونه ګورئ؟ د لاس ته راغلو پایلو پر اساس، (۸۰) سلنه کاروونکو دې پوښتنې ته منفي ځواب ورکړی دی.

څېړنې ښیي چې پر سېګرټ او الکولو باندې د روږدیتوب په پرتله د فېسبوک سره روږدي کېدل ډېر ګواښوونکی او خطرناک دی او حتی یو شمېر ارواپي شنونکي دا ډول روږدیتوب یو ډول اروايي اختلال ګڼي. ځوک چې پر دې اختلال باندې اخته شوی وي په ورځ کې له یوه ساعته ډېر وخت د فېسبوک کارولو ته ځانګړی کوي. خوب او کاري بوختیا ی یې پوره ډول زیانمنېږي.

دا چې نن ورځ د فېسبوک ډېری کاروونکي د ټولنې ځوان قشر تشکیلوي، نو اړینه ده چې د دې پاڼې د استعمالوونکو حقوق په نظر کې ونیول شي؛ داسې موضوعات نشر کړو چې ټولنې ته یې ګټه ورسېږي او د ټولنې د

پرمختګ، آبادۍ، د ځوانانو لپاره د ذهنيت جوړونې، يووالي او سمې لار ته هڅولو لپاره کارول يې ډېره ښه پايله ورکولای شي. راځئ د فېسبوک تر کارولو مخکې د هغه په اړه کره مالومات تر لاسه کړو، ځان ته يوه معقوله موخه پکې وټاکو، په سمه لار يې وکاروو او بالاخره استعمال او هر فعاليت يې د هېواد په دې حساسو شرايطو کې مسؤوليت وګڼو.

ج: د نويو ځوانانو پر وده باندې د ښوونځي اغېزه

ښوونځی په اوسني وخت کې د ماشومانو او نويو ځوانانو د ټولنيزې ودې يو له مهمو عواملو څخه دی. هغه شمېر نجونې او هلکان چې د بشپړې جسمي او رواني روغتيا نه برخمن دي ښوونځي ته ځي او د ښوونځي له روزنيزو پروګرامونو څخه ګټه اخلي. تعليمي کلونه که هغه په لومړنۍ دوره کې وي او که په ثانوي دوره کې، د انسان د ژوند د مهمو او جوړوونکو دورو څخه دي.

ماشومان په ښوونځي کې له شاملېدو وروسته د خپل عمر ډېری برخه هلته تېروي او نوی ځوانان ډېر کلونه د ټولنې د يو کوچني غړي په صفت په ښوونځي کې سرته رسوي او هغه دندې او مسؤوليتونه چې په راتلونکي کې يې ترسره کوي ورسره آشنا کېږي او پوهېږي چې څرنګه او د چاسره اړيکه ټينګه کړي او هغه قوانين تعقيب کړي چې د نومـوړي رفتار، احساسات او ذهنيتونه محدودوي، د نورو ډېرو تجربو سربېره دا ټول، د نويو ځوانانو لپاره د هويت وده، فردي وړتياوې او د ژوند په اړه تصورات، کاري امکانات، ټولنيزه اړيکه او د ښه او ناوړه رفتار د ارزونې زمينه مساعدوي.

د - د نويو ځوانانو پر وده باندې د همزولو اغېزه

همزولي د غير رسمي سازمان په توګه پېژندلی شو چې معمولاً د هم عمره افراد څخه تشکيل شوی دی. همزولي هغه افرادو ته ويل کېږي چې، په

يوه رفتاري سطح کې يو د بل سره سازګاري او تعامل لري. يا په بل عبارت همزولي هغه افراد دي چې څو ګډ او مشترک صفتونه او ځانګړتياوې ولري.

حضرعلي (رض)، يو له بل سره د افرادو د يو ځاى کېدو په هکله فرمايي: انسانان بېلا بېل رواني خصوصيات لري او هر څوک کوښښ کوي چې هغو افرادو سره اړيکه ټينګه کړي، چې ځانګړنې يې يو بل سره ورته وي. همدارنګه انسانان له رواني پلوه هغو افرادو ته ډېره لېوالتيا ښيي چې په خصوصياتو کې ورسره ورته وي.

د نوې ځوانۍ په دوران کې د همزولو ډله يو له مهمو ډلو څخه ده کوم چې د نوي ځوان په ټولنيز کېدو کې ډېر مهم ګڼل شوې ده، او مونږ هم بايد د نوي ځوان لپاره د ټولنيز کېدو زمينه برابره کړو او هغه ته په ځينو مجلسونو کې د خبرو کولو حق ورکړو، څو هم د مشرانو څخه ټولنيزې خبرې زده کړي او هم د هغوى په څېر ټولنيزې خبرې وکړي او مونږ کولاى شو ددې ټولنيز کېدو يوه برخه په کور کې ورته مساعده کړو.

د نويو ځوانانو په اړه يو عام، مګر نا تائيد شوى نظر دا دى چې، نوي ځوانان د مور او پلار سره خپله نږدې اړيکه د همزولو سره د نږدې اړيکې په ټينګولو تبادله کوي. ددې نظريې پر بنسټ نوى ځوان نشي- کولاى چې پر يوه وخت هم د مور او پلار او هم د همزولو سره نږدې اړيکې ولري. په حقيقت کې نوي ځوانان د خپل مور او پلار سره اړيکه پخپل ځاى ساتي او د خپلو همزولو سره د تازه اړيکو باب پرانېزي.

د څېړکي پوښتنې

۱. د نويو ځوانانو پر وده باندې کورني اغېزمن لاملونه څه دي؟ روښانه يې کړئ.
۲. کورنۍ تعريف او د تشکيل موخې يې څه دي؟ بيان يې کړئ.
۳. کورنۍ څه ارزښت لري؟ واضح يې کړئ.
٤. کورنۍ د وګړيو د شمېر له مخې پر څو برخو وېشل شوې ده؟ واضح يې کړئ.
٥. د ماشوم روزنې له مخې کورنۍ پر څو برخو وېشل شوې ده؟ توضېح يې کړئ.
٦. د نويو ځوانانو پر وده باندې ټولنيزې رسنۍ او مطبوعات څه اغېزې لري؟ بيان يې کړئ.
٧. د نويو ځوانانو پر وده باندې ښوونځی او د هغوی همزولي څومره اغېز لرلای شي؟ توضېح يې کړئ.

پینځم څپرکی

د څپرکي ښوونیزې موخې:

لوسـتونکي بـه ددې څپرکـي د مطـالبو لـه مطالعـه کولـو وروسـته وتوانېږي چې:

- ✓ تحصیل تعریف کړي.
- ✓ د نوې ځوانۍ دورې تحصیلي ستونزې وپېژني.
- ✓ په پوهنتون کې د تحصیل ستونزې او مشکلات بیان کړي.
- ✓ په پوهنتون کې د تحصیل موخې روښانه کړي.
- ✓ تحصیلي چاپېریال وپېژني.

د نوې ځوانۍ دورې تحصيلي ستونزې

د تحصيل تعريف

له هر څه دمخه لومړی تحصيل پېژنو، چې تحصيل څه ته وايي او د څه دپاره؟ د ارواپوهنې او نورو علومو د پوهانو په نظر هر هغه عمل چې له انساني فرد څخه ترسره کېږي، د هغې عامل زده کړه ده، نو د زده کړې حاصلولو ته تحصيل وايي. يا په بله ژبه تحصيل د اطلاعاتو، مالوماتو او مهارتونو لاس ته راوړلو ته ويل کېږي.

اوس اصل مطلب ته راځو، د بلوغ په پيل سره نوي ځوانان د لارښوونې او رهمائي په پړاو کې قرار لري. نوموړي لومړنۍ زده کړې يا ابتدائيه دوره بشپړه کړې ده او د علومو او رياضياتو له مفاهيمو سره بلد شوي دي.

د نوې ځوانې په دوره کې له درس او ښوونځي څخه خوند اخيستل په لاندې عواملو پورې تړاو لري:

1. د نويو ځوانانو وړتيا او انګېزه
2. د زده کړې کيفيت او څرنګوالی
3. د درسونو منځپانګه او محتوا
4. د ښوونکو ځانګړتياوې
5. د مور او پلار ملاتړ او حمايت
6. ښوونيز موقعيت
7. په ټولنه کې د علم او پوهې ارزښت

نوي ځوانان د زده کړې لپاره يو شان استعداد او وړتيا نه لري، د ځېنو لپاره يې رياضيات ستونزمن وي او په ډېرې سختۍ سره د هغې مفاهيم درک کوي. د زده کړو لپاره د ځوانانو انګېزه هم ره توپير لري. کله چې د نوي ځوان انګېزه د ټولنيز مقام او د يوې ځانګړې دندې ترلاسه کول وي، يادو

موخو ته د رسېدو لپاره په درس کې د بریالیتوب هڅه له محدودیت سره مخ کېږي.

دا چې د نوي ځوان انګېزه د استعداد غوړېدنه، د کمال حد ته رسېدل او د ځېرنیزې روحیې پالنه وي نو په ډېر غور او دقت سره د زده کړې ډګر ته ورداننګي. د درسونو منځپانګه او د زده کړې کیفیت په ټولنه کې له تحصیل نه د خوند اخیستلو په برخه کې مرسته کوي. که چېرته د درسونو محتوا د فهم وړ او په زړه پورې وي، نوی ځوان د ځان پر لور راکاږي. او لکه څنګه چې د زده کړې کیفیت ګټور او مطلوب نه وي، نوی ځوان له درس ویلو زړه تورنېږي او له تحصیل سره چندان علاقه نه ښیي. په ټولنه کې د علم او پوهې ارزښت هم ددې لامل کېږي چې نوی ځوان د علم کسبولو ته وهڅېږي. تحصیلي ستونزې په ټیټو یانې په ابتدائیه دورو کې ډېر کم تر سترګو کېږي. تحصیلي ستونزو سره هغه ځوانان یا زده کوونکي مخ کېږي چې هغوی رد یا شړل کېږي یا د یو لامل له امله ښوونځی ترک کوي او یا هم له ښوونځي څخه اخراجېږي.

کومې څېړنې چې ترسره شوي دي، ښيي چې د متوسطه او له دې لوړو دورو کې شامل زده کوونکي د ابتدائیه دورو په نسبت تحصیلي ستونزې زیاتې لري. دا چې زده کوونکي یا نوي ځوانان په متوسطه دورو کې نه جذبېږي د لایل یې بې علاقه توب، انګېزې نشتوالی، د متوسطه ښوونځي نشتوالی، مالي امکاناتو ته نه لاس رسی، د والدینو له خوا اجازه نه لرل او دېته ورته نور مسایل دي.

څېنې وختونه والدین د خپلو اولادونو د زده کړو مخنیوی کوي، په تېره بیا د ښځینه اولادونو (نجونو) د تحصیل په وړاندې ستر خنډ او مانع شمېرل کېږي. د نويو ځوانانو یا زده کوونکو تحصیلي خنډونه ګڼ شمېر عوامل لري او په دې کې شخصي، کورني، ټولنیز، فرهنګي او اقتصادي عوامل

ډېر د پام وړ دي. د تحصیل په برخه کې د زده کوونکو د ماتې او پاتې راتلو د عواملو څېړنه دقیقې مطالعې ته اړتیا لري.
لټي یا تنبلي او بې علاقه توب د نویو ځوانانو د تحصیل د وروسته والي د لیل نشي کېدای. ځینې وخت خپله کورنی چاپېریال د زده کوونکو د ماتې او پاتې راتلو لامل جوړېږي. د تاوتریخوالي او له اندېښنو ډکو کورنیو کې اړیکې او ارتباطات تر دې اندازې غیر انساني او نامطلوبې دي چې د نوي ځوان ټول فکر او حواس ورسره بوخت پاتې وي او نوی ځوان نه پرېږدي چې درس ووایي.
شونې ده چې نوي ځوانان یا زده کوونکي ونشي کولای څو په آسانۍ سره خپل ځان د نوي چاپېریال سره سازګار کړي او د وضعیت بدلون ته غاړه کېږدي. ډېری نوي ځوانان چې د ښار او ښوونځیو سره یې علاقه او مینه پیدا کړې ده، کله چې بل ښار او ښوونځي ته ځي ډېر وخت ته اړتیا پیدا کېږي چې له نوي چاپېریال سره خپل ځان سازګار کړي، همدا چاره سبب کېږي چې هغوی د ښوونځي په چارو پاتې راشي.
د ځوانانو د تحصیلي پرمختګ لپاره باید د هغوی ذکاوت، استعداد، علاقې، شخصي- هیلې، هڅې او فعالیتونه او د مطالعې د مهارتونو او پلانونو اغېزې په پام کې ونیول شي. ځینې ځوانان د ځینو تحصیلي رشتو وړتیا نه لري او یا په کومه رشته کې چې تحصیل کوي علاقه ورسره نه لري. همدا چاره د هغوی د تحصیلي وروسته والي لامل کېږي. ځینې نور ځوانان په لوستلو کې ډېر کمزوري وي او بر درسي مطالبو نه پوهېږي او د درسي ټولګي له غږ او اهنګ سره خپل ځان همغږه کولای نشي.
دا موضوع ډېری وخت د باندېنیو ژبو او ریاضیاتو د زده کړې پرمهال واقع کېږي. هغه زده کوونکي چې د باندېنۍ ژبې په لوستلو او ویلو کې کمزوري وي او یا ریاضیکي مفاهیم درک نکړي، کولا نشي- چې د درسي ټولګي سره هم مهال مخکې لاړ شي. په دې اړه لازمه ده چې د مطالبو

تدریس او زده کړه د ټولګي د متوسطو زده کوونکو د سويې سره سم برابر شي څو کمزوري زده کوونکي وتوانېږي له درسي ټولګي نه ګټه واخلي.

ځينې وختونه تحصيلي ستونزې او ځنډونه د هغو فکري نا آرامیو او خپګان له امله وي چې د بلوغ له کبله نوي ځوان ته راپېښ شوي دي. له یوې خوا د بلوغ بحران او کړکېچ او په هغې پورې اړوند مسایل او له بلې خوا د هویت ستونزه، ارزښتمن مسایل او همدارنګه د والدینو او همزولو سره اړيکې، نوی ځوان په فکري نا انډولتوب باندې اخته کوي او په واقعیت کې هغه نه پوهېږي چې له ژوند نه څه غواړي او نور وګړي د نوموړي په اړه څه غبرګون ښيي. دا چارې د نوي ځوان لپاره د نا آرامی، اندېښنې، ژور خپګان لامل کېږي او په پایله کې د نوموړي د تحصيلي وروسته والي او پاتې راتلو سبب کېږي.

یو شمېر ځوانان درس ويلو ته مناسب ځای نه لري. په دې برخه چې کومې څېړنې ترسره شوي دي ښيي چې، (۴۸) سلنه زده کوونکي او ځوانان د زده کړې او مطالعې لپاره مناسب او وړ ځای نه لري چې هلته په آرام او فکري تمرکز سره مطالعه وکړي. دا شمېر ځوانان ډېرى وخت د کور د ناستې په خونه، دهلېز، انګړ، بام دپاسه، په ځمکتلي او یا په کوڅه او سړک پر سر او یا هم په پارکونو کې درس وایي. همدارنګه (۱۴،۵) سلنه يې په کتابتونو کې مطالعه کوي. د مطالعې لپاره د مناسب ځای نشتوالی د ځوانانو د مطالعې او کار پایله ټیټوي.

د اودلوم په نوم یو تن اروايوه په دې باور دی چې ننی ښوونيز نظام د زده کوونکو د ودې او بشپړتیا د بېلا بېلو پړاوونو او فردي توپیرونو پر بنسټ جوړ شوی نه دی. ښوونيز نظام داسی دی چې زده کوونکي ته هرڅه وويل شي باید ترسره يې کړي او که چېرته له منلو نه یې انکار وکړي تنبېه او تهدیدېږي، او نویو ځوانانو ته ژوند ډېر تريخ او ستونزمن کېږي. که درسي مطالب زده کوونکي ته د پام وړ او زړه راښکونکي نه وي نو د یادو مطالبو

زده کولو ته هېڅ زړه نه ښه کوي. څرنګه چې زمونږ بدن هر ډول غذا نه خوښوي او ردوي يې، نو په همدې ترتيب ذهن مو هم هغه مطالب چې زمونږ اروايي حالت زيانمنوي نه يې مني او ردوي يې.

يو زده کوونکی په خپل يو ليک کې داسي ليکي چې:

ښوونځي او مکاتب راته د ژوند تېرولو درس نه راکوي. کتابونه د مناسب بدلون پرته تدريسېږي او بنسټيز اصلاحات په کې رامنځته شوي نه دي. اړينه ده چې ښوونځي راته د ژوند سمه طريقه را وښيي او زمونږ اوسنی اړتيا درک کړي او د هغې پر بنسټ پلان جوړ کړي.

په ښوونيز نظام کې هر ډول عيب او نيمګړتيا د ځوانانو له خوا تر نيوکو لاندې نيول کېږي. هغه ټول پوښتنه او څېړنه چې د (۷۳۴) تنه ځوانانو څخه د ښوونکو د روزنې په مرکزونو کې ترسره شوې ده وښودل شوه چې (۳۷،۵) سلنه ځوانان په دې باور وو چې د لېسې دورې ښوونځي د نيمګړو او ناقصو مالوماتو زده کړه ورکوي او د ښوونکو تدريسي مېتود يې په بشپړه توګه ناسم دی. همدارنګه هغوی د ښوونکو ناسم چلند هم اشاره کړې ده.

په ورته وخت کې ځوانانو ځينو نورو نيمګړتياو لکه د رئيس نشتوالی، د کتابتون نشتوالی، ورزش او فني رشتو ته نه پاملرنه هم ياده کړې ده. په يوه بله څېړنه کې چې له (۱۴۹۰) ته ځوانانو څخه ترسره شوې او له هغوی نه پوښتنه شوې ده چې آيا ستاسو په آند د دندې په وړاندې د ښوونکي نه پاملرنه کوم عوامل په ځان کې رانغاړي؟

پورته پوښتنې ته د يادو ځوانانو ځواب په لاندې جدول کې په ترتيب سره ليکل شوی دی.

شمېره	ياد شوي عوامل	فيصدي
۱	د مسؤوليت نه احساسول	۱۵.۲٪
۲	د شخصـيت كمزورتيـا او اروايـي او اخلاقـي نـا انډولتوب	۱۵.۱٪
۳	بې سوادي او تجربې كموالی	۱۳.۱٪
۴	مالي او اقتصادي اړيتاوې	۱۰٪
۵	بې ايماني	٪ ۹.۲
٦	د ښوونيز نظام څخه د څارنې نشتوالی	٪ ۸
۷	د سمې ټولنيزې او كورنۍ پالنې يا روزنې نشتوالی	٪ ۵
۸	تدريسي مېتودونو سره نه بلدتيا	٪ ٦.۴
۹	كورنۍ نا خوالې	٪ ۴.٦
۱۰	پيسو سره ډېره مينه	٪ ۴.۵
۱۱	محروميت او اروېي عقدې	٪ ۳.۱
۱۲	د زده كوونكو سره لېوالتيا او علاقه نه ښودل	٪ ۲.۱
۱۳	غير مناسب كاري چاپېريال	٪ ۱.۸
۱۴	چاپېريالي نارضايتي	٪ ۱.۸
۱۵	د ښوونكي نورې بوختياوې	٪ ۱.۱
۱٦	په يوه بڼه يا په يونواخت شكل د كار مخته وړل	٪ ۰.۸

د ښوونكو چلند، تدريسي مېتود او د هغوی علمي محدوده د زده كوونكو يا ځوانانو له خوا تر نيوكو لاندې نيول شوي دي. د زده كوونكو له ډلـې يـو تن يې داسې وايي چې: ښوونكي مو د خپلو كړنو خلاف عمل كـوي او زده كوونكـو سره د مهربـانۍ چلنـد نـه لـري. بـل زده كـوونكی بيـا وايـي چې،

ښوونکی تر دې کچې دېکتاتور او مستبد انسان دی چې غواړي د ټولګي اړوند ټول مسایل د زور له لارې حل کړي. یو شمېر نور بیا وایي چې ښوونکی مو خپل وخت بې ځایه تېروي، خپل ځان پر زده کوونکو حاکم او ټولې چارې زده کوونکو ته سپاري او خپل ځان هېڅ کله هم نه تکلیفوي.
له همدې امله د ټولګي ټول ښه زده کونکي ترې بې زاره او نفرت لري. د هغه ښوونکي لپاره ډېر د بدمرغۍ ځای دی، ددې پر ځای چې د زده کوونکو د ژوند لپاره د اخلاقو یوه بېلګه او د هغوی لارښود واوسي، مګر خپل وخت د بېهوده الفاظو په ویلو سره تېروي او پرته له دې چې زده کوونکو سره تفاهم ولري هغوی ته امرونه کوی او یوازې خپله خبره ورته مهمه او سمه ښکاري.
د زه ده کوونکو سره د ښوونکو متقابله اړیکه او چلند، د زده کړې یو مهم اصل بلل کېږي. که چېرته دا اړیکه سمه نه وي په زده کړه کې د ستونزو د پیدا کېدو او په پایله کې ځوانانو ته د تحصیلي وروسته والي سبب کېږي.
که څه هم پر درس او تدریسي مېتود باندې د ښوونکي حاکمیت او د زده کوونکو ذهني اړیکې او مناسبات د زده کوونکو د پرمختګ او ماتې یو مهم عامل دی مګر د ځېنو نورو عواملو لکه، درسي پلان، د کتاب منځپانګه، د ښوونځي ودانۍ او د ښوونیز مدیریت طریقې هم باید له یاده ونه وېستل شي.
په ثانوي ښوونځیو او لېسو کې د یو ماشور موجودیت کولی شي چې مناسبو رستو ته زده کوونکو د لارښوونې او بېلا بېلو رشتو ته د هغوی د توزیع کولو په برخه کې مرسته وکړي. د څېړنو پر اساس ښودل شوې ده چې، زده کوونکي د رشتو په ټاکنه کې له ستونزو سره لاس او ګرېوان وي او لاره ترې ورکه وي.
د تحصیلي څانګو د ټاکنې په برخه کې محصلان پر دوه ډلو وېشل شوي دي، یوه ډله یې هغه دي چې په خپله خوښه یې یوه څانګه یا یو پوهنځی

ټاکلي او دوی لایقه کسان دي. دویمه ډله یې هغه محصلان دي چې د مجبوریت له مخې یې یوه تحصیلي څانګه ټاکلې ده.

هلکان ډېری د پلرونو او نجونې ډېری وخت له خپلو میندو سره د تحصیلي څانګې د ټاکنې په اړه سلا مشورې کوي. د تحصیلي څانګې د ټاکنې په اړه چې کوم زده کوونکي یا ځوانان پوښتل شوي دي، د هغوی له ډلې یې، (۳۰) سلنه زده کوونکو له نورو افرادو سره د مشورې پرته خپله تحصیلي څانګه ټاکلې ده. (۷۰) سلنه نورو یې د خپلو والدینو، ورونو او خویندو، دوستانو، ملګرو او د ښوونځي له مشرانو سره د مشورې سره سم خپله تحصیلي څانګه ټاکلې ده.

دېته په پام سره، چې له یادو افراد څخه یو یې هم د زده کوونکو استعداد او علایق نه پېژني، شونې ده چې نوي ځوانان داسې تحصیلي څانګو ته رهنمایي کړي چې د نوموړو له فردي خصوصیاتو، استعدادونو او علایقو سره تناسب او مطابقت ونه لري.

په پوهنتون کې د زده کړو او تحصیل ستونزې

پوهنتون ته د محصلانو ورتګ، په تېره بیا د غیر ښاري سیمو محصلانو لپاره ډېرې ستونزې زېږولای شي. په پوهنتون کې د مخکېني کورني ژوند او اوسني ژوند ترمنځ واټن ایجادېږي. د لېسې دورې منظم چاپېریال او منظم پلان بدلون مومي، محصل خپل درسونه ټاکي او پر خپلو تحصیلي چارو باندې بوخت کېږي.

دا تغیر او بدلون د نوموړي لپاره ستونزمن واقع کېدلای شي. د محصلي دوره له فشارونو او کړاوونو سره یو ځای وي چې د زده کوونکو یا محصلانو پر سازګاري او اروايي روغتیا باندې د پام وړ اغېز پرېباسي.

لاندې عوامل معمولاً د محصلانو د ناسازګارۍ سبب کيږي:

- ✓ په تحصيلي ځانګه او درسي توکو کې بدلون او د متوسطې دورې سره د هغوی توپير.
- ✓ له فاميل او کورني چاپېريال نه بېلوالی
- ✓ له نورو افرادو څخه د محصل ګوښه والی
- ✓ مالي او اقتصادي ستونزې
- ✓ د وزګار وختونو څخه د نه استفادې ستونزه

د پوهنتون درسونه غالباً غير مرتبط او يو له بل نه جلا دي. نن ورځ ټول شيان ټولو کسانو ته نشو ورښودلی او څرنګه چې د (اودلوم) په نوم يو تن عالم ويلي دي: په هره برخه کې اقتصادي او ټولنيزه اړتيا دا ايجابوي چې نوي ځوانان د ژوند او کار لپاره چمتو او تابيا ونيسي.
له همدې امله، پوهنتون بايد د ټولنيزو او اقتصادي اړتياو د رابرسېره کولو مسؤول وي او ددې دندې د سرته رسولو په موخه افراد چمتو او وروزي او همدارنګه ددې اړتياو د پوره کولو لپاره پلانونه او لازم پروګرامونه برابر کړي.
يو شمېر محصلان تحصيل ته د ادامې ورکولو په برخه کې ناکامېږي او د نومرو د کمښت له امله له پوهنتونه اخراجېږي. په ټوله کې د اړيکې ستونزه او په پوهنتوني چاپېريال کې د زده کړو پر وخت د سالمو اړيکو نشتوالی او د رهنمايي او مشاورې لپاره د يو منظم سيستم نه موجوديت، چې نوي ځوانان په سم ډول رهنمايي کړي، په بېلا بېلو درسونو په تېره بيا د پوهنتون په درسونو کې د هغوی لپاره د نه بريالیتوب او پاتې راتلو سبب کېږي او په پايله کې له پوهنتون نه اخراج کېږي.
په پوهنتون کې د يو واحد نظام موجوديت لپاره اړينه ده چې په کار پوه او زړه سواندي استادان او د محصلانو د مشاورې مرکز بايد وجود ولري. څو

له یوې خوا د درسونو د انتخاب ستونزه حل شي او له بلې خوا د محصلانو عاطفي مشکل ورسره حل شي.

د ښوونیز سیستم او د کرېډېټونو د سمې ټاکنې څخه د بشپړې خبرتیا او پوهې له مخې وکولای شي خپله ناکامي ټیټه او د بېلا بېلو عواملو سره چې د هغوی تحصیلات تر اغېز لاندې راولي بلد شي او پر خپل وخت یې له ناوړه اغېزو مخنیوی وکړي. تحصیلي څانګې سره لېوالتیا نه لرل او هغه تعارض چې د کاري بریالیتوب په برخه کې په راتلونکي کې محصلانو ته ایجادېږي، په پوهنتوني زده کړو کې پاتې راتلو ته شدت وربخښي. زمونږ په ټولنه کې یو شمېر تصورات او انګېرنې ډېرې ناسمې دي. ځېنې محصلان شته چې هغوی په پوهنتوني درسونو او تحصیلاتو کې ډېر اندک پرمختګ هم نه لري او په ډېرې سختۍ سره د پوهنتون دوره پای ته رسوي او ښکاره ده چې په تحصیلي برخه کې د پام وړ تخصص څخه نه برخمن کېږي. په ورته وخت کې هغه محصلان چې کامیابه او په خپلو پوهنتوني زده کړو تر نورو هغو وړاندې دي د تحصیلي څانګې تغیرول په دوی کې ډېر کم تر سترګو کېږي. یانې تقریباً (۲۴) سلنه یې خپلې تحصیلي څانګې بدلوي. او برعکس پاتې راغلیو محصلانو ډېر زیات خپلې تحصیلي څانګې بدلې کړي دي. کېدای شي چې پاتې راغلو محصلانو به په خپل علاقې وړ تحصیلي څانګه کې تحصیل نه کاوه، نو ځکه دا کار به د هغوی د پاتې راتلو او د تحصیلي څانګې د بدلون لامل شوي وي.

د ټولنې په بېلا بېلو قشرونو یا طبقو کې د بریالیو او پاتې راغلو محصلانو د فیصدۍ جدول

قشر یا طبقه	بریالي یا کامیاب	پاتې راغلي یا ناموفق
لوړ	٦.۵	۳۱
متوسط	۵۵.۵	۸
ټیټ	۳۸	٦۱

له پورته جدول نه داسې پایله ترلاسه کېږي چې د کامیابو ځوانانو ډېری برخه په متوسطې طبقې یا قشر پورې تړاو نیسي. دلیل یې دا دی چې، د ټولنې یاد قشر خپلو د اولادونو تحصیل ته ډېر ارزښت ورکوي. په ټیټ قشر کې پاتې راغلي محصلان (٦١) سلنه شوي دي، چې ددې کار اصلي لامل د تحصیل لپاره د مالي امکاناتو د برابرولو او د کورنۍ اړیکو ستونزې او داسې نور بلل شوي دي.

کېدای شي یاد قشر د پوهنتون د تحصیلي رشتو په اړه دقیقه مطالعه او پېژندنه ونه لري او په پایله کې یې خپلو اولادونو ته د ښې او مناسبې رشتې د ټاکنې لپاره سمه لارښوونه نه ده کړې. شونې ده چې په دې قشر محصلانو باندې د والدینو فشار او د تحصیلي رشتې تحمیلول چې په اصل کې د ځوانانو د علاقې وړ نه ده، د هغوی لپاره د تحصیلي وروسته والي لامل شوی وي.

یادې ستونزې ته په کتو سره، زمونږ په وروسته پاتې افغاني ټولنه کې مېندې او پلرونه دا هیله او توقع لري چې، اولادونه یې باید خامخا ډاکټران یا انجنیران شي. یا داسې انګېرنه چې له پوهنتونه ځوک فارغ شي، باید چې لوړه تنخوا ولري، یا خو داسې تصور چې ځوک له پوهنتون نه فارغېږي، نو حتمي ده چې په هر څه باندې پوه اوسي مګر دا ډول تصورات ټول ناسم او بې ځایه دي.

په تحصیلي چارو کې بریا خپلول تر یوه بریده د لېسې دورې په تجربو پورې هم تړاو نیسي، ځکه چې کامیابه او مؤفقه محصلانو په لېسې دورې کې ډېرې ښې او لوړې نمرې ترلاسه کړې دي. په بېلا بېلو ښارونو کې د لېسې دورې تحصیل او زده کړې یو شان نه دي، او همدا چاره نه یوازې په پوهنتونونو کې د ځوانانو د نه جذبېدو سبب کېږي، بلکې د جذبېدو او بریالیتوب سره سره بیا هم په پوهنتوني زده کړو کې پاتې راځي او له بېلا بېلو ستونزو سره مخ کېږي.

په پوهنتون کې د تحصیل موخې

په پوهنتون کې د تحصیل یا په ټولیزه توګه د لوړو زده کړو موخې په لاندې ډول خلاصه کولای شو:

- ټولنیزو اړتیاو ته د ځواب په پار د ماهرو، کدري او متخصصه انساني ځواک روزل.
- خپل ځان، کورنۍ او هېواد ته د خدمت جوګه کېدل.
- د اخلاقي روزنې بشپړتیا او د ژوند کولو طریقې زده کول.
- د ښوونکو روزل
- د عمومي افکارو روښانول
- د څېړنیزو چارو په موخه د څېړونکي یا محقق روزل
- د انساني، اسلامي او ملي ارزښتونو پېژندل.
- لوړ ټولنیز شخصیت خپلول.

دا چې پوهنتونونه تر کومه بریده توانېدلي، څو یادو موخو ته د عمل جامه واغوندي، هغه موضوع ده چې تر بحث او مطالعې لاندې نیول شوې نه ده. دې موخې ته د رسېدو لپاره یو لړ پراخ او هر اړخیزه مطالعاتو ته اړتیا ده څو د پوهنتوني زده کړو پیاوړي او کمزوري ټکي روښانه شي او واقعیتونو ته په پام سره پلان او پروګرام برابر شي.

که چېرته د پوهنتون زده کړې، د هغې منځپانګه، درسي مواد، تدریسي-پلان او تدریسي- مېتودونه د محصلانو د پخوانیو ښوونیزو تجربو او استعدادونو سره مناسب ونه اوسي او ټولنیزو اړتیاو ته پام ونه کړي، په ځوانانو کې په عملي ډول انګېزه نه ایجادوي او هغوی په غیر فعال محصلانو باندې تبدیلوي چې پایله خرابه او هېڅ ډول ګټه نشي لرلای.

کله کله ځینې نورې ستونزې چې محصلان یې لري، د هغوی پر تحصیلي چارو باندې اغېز پرېباسي. نباید پر یو بل باندې د ستونزو د اغېز څخه بې خبره او غافل شو او د ځوانانو د ستونزې د حل په موخه باید ټول اړخونه

یې په پام کې ونیول شي. له بلې خوا که چېرته تحصیل کړي ځوانان د هغوی د تخصصي تحصیلي رشتې سره سم پر دند وګمارل شي، نو په دې کار سره د ځوانانو تحصیلي انګېزه هم ډېرېږي او د لازم تخصص د ترلاسه کولو لپاره د هغوی د لا ډېرو هڅو سبب کېږي.

تحصیلي چاپېریال

ښه به وي چې یادو ستونزو ته په کتو سره د ځوانانو په تحصیلي چاپېریال باندې هم بحث وکړو چې تحصیلي چاپېریال څه ته وایي او ځوانان باید په کوم ډول چاپېریال کې خپلې زده کړې وکړي او په کوم ډول چاپېریال کې د ځوانانو تحصیلي چارې له خنډ سره مخ کېږي. اروپوهان پر دې تأکید کوي چې د تحصیل او مطالعې لپاره دې آرام او خوندي چاپېریال غوره شي. د ناسم چاپېریال په اړه ویلای شو چې دوه ډوله چاپېریال لرو: یو هغه چې چاپېریال ناسم یا ناسالمه وي او بل هغه چې موږ یې پخپله ناسم کړو. کومه ساحه چې د موټرو او ګاډو تګ راتګ په کې ډېر وي، مطالعه په کې په آرام مغز سره نشي کېدای.

هغه ساحه چې د ماشومانو او کمکیانو غالمغال یا شورماشور په کې ډېر وي، د کتاب لوستل او مطالعه کول په کې ناشوني دي. هغه ځای چې هلته د جګړو او شخړو اغېزې ډېرې وي، زده کړې کول په کې ناشوني دي. له دا ډول ساحو څخه تېښته هم ځینې وخت ناشونې وي. که مو پوهنتون ښار نږدې واقع وي او یا داسې ځای کې وي چې هلته د موټرو تګ راتګ ډېر وي نو تېښته ورڅخه ناشونې ده.

په داسې شرایطو کې چاپېریال ناسم وي، وېره وي، جګړې وي، غالمغال وي او نور مزاحمت کوونکي عناصر ډېر وي، ښه دا ده چې محصل خپل ځان ته آرام او تحصیل ته مساعد چاپېریال برابر کړي. داسې باید

وانګېري چې جګړه نښته، ډار نښته او بله کومه ستونزه نه راولاړېږي نو له اروايي پلوه به یو څه درس او تحصیل ته چمتو شي.

دویم هغه چاپېریال دی چې مونږ یې پخپله ناسالمه لورې ته راکاږو. د بېلګې په توګه لیلیه کې چیغې وهل، سندرې ویل، په لوړ غږ سره راډیو او تلویزیون اورېدل. په کوم ځای کې چې محصلان زده کړه اومطالعه کوي هلته لوبېدل او داسې نورې ناوړه چارې، په داسې حالاتو کې پخپله مونږ د چاپېریال په خرابولو کې دخیل یو او له دې ډول ناوړه چارو باید جدي مخنیوی وشي.

دا ډول چارې نه یوازې زمونږ پر تحصیلي چاپېریال باندې ناوړه اثر کوي، بلکې د نورو محصلانو پر زده او تحصیلي روحیه باندې هم ناوړه اثرات پرېباسي. غوره خبره دا ده چې تحصیل په آرام، خوښوونکي او خوندي چاپېریال کې وشي چې محصل له چاپېریاله زړه تورن نه شي او په آرام مغز سره خپلې تحصیلي چارې مخ ته بوځي. د یادونې وړ ده چې بریالي محصلان هغه دي چې خپل ځانونو ته آرام او ډاډمن چاپېریال برابر کړي.

واده کول او د هغې ارزښت

د راتلونکي ژوند د شریک (مېرمنې) ټاکنه د ځوانانو په ژوند کې له ډېرو حساسو پړاوونو څخه شمېرل کېږي. ځکه که چېرته یو ځوان د خپل ژوند لپاره، نېکه مېرمن وټاکي، نو په ډاډ سره ویلای شو چې په ژوند کې به ډېر زیات نېکمرغه او خوشاله وي. د قرآن عظیم الشأن د سپېڅلې وینا پر اساس خاوند او مېرمن د یو بل لپاره لباس او جامه بلل کېږي، ښځه د نارینه بشپړوونکې ده او د نارینه آبرو، شخصیت، راز، عیب او نیمګړتیا پټولای شي او همدارنګه نارینه هم د خپلې مېرمنې لپاره لباس بلل کېږي.

د واده یا ازدواج تعریف

واده په لغت کې د جوړه کېدو، ښځه کولو، خاوند نیولو او یو له بل سره د یوځای کېدلو په مانا دی.

د واده فضیلت

د کائناتو خالق لوی څښتن تعالی (ج)، انسان په داسې بڼه پیدا کړی چې د ژوند د شریک پرته یې ژوند نیمګړی دی، انسان که هر څومره د علم، ایمان او اخلاقي فضایلو له مخې پورته لاړ شي، مګر تر هغې چې د ژوند شریک ځانته ونه ټاکي، مطلوبیت او د کمال حد ته نه رسېږي، ښځینه او نارینه جنسونه په خپل ذات کې هم له اروايي پلوه او هم له جسمي پوله یو بل ته اړ دي. هر یو یې په یوازېتوب کې نیمګړی دی او کله چې د یو بل تر څنګ قرار ونیسي یو بل بشپړوي. لکه څنګه چې په مقدمه کې ورته اشاره وشوه، عظیم الشأن قرآن په دې اړه داسې فرمایي: ((هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ)).

((ښځې تاسو نارینوو لپاره جامه او لباس دی او تاسو د ښځو لپاره لباس یاست.)) له دې آیت شریف نه جوتېږي، څرنګه چې لباس د انسان لپاره د

پردې او پټېدو سبب کېږي، تر څو يې بدني عيب او نقص ښکاره نشي. لـه ګرمۍ او يخنۍ خوندي واوسي او په ټولنه کې پـه آبرومندانـه شـکل ژونـد وکړي. همدا رول ښځه او خاوند يې هـم يـو د بـل پـه وړانـدې لـري. څرنګـه چې لباس د انسان ښکلا ده او انسان ته لا ښـکلا او جـذابيت وربښـي، نـو مېرمن او خاوند هم يو د بل لپاره زينت او ښکلا ده.

نېکه او ديندار ښځه يو له سترو الهي نعمتونو څخه شمېرل کېږي، نېکـه او د غوره اخلاقو مېرمن د انسـان لپـاره ارزښـت لري ډاډ، وقـار او تـدبر رامنځتـه کوي او انسان له ډېرو ناوړه او بې ځايه کړنو څخه ژغوري.

د واده د فضيلت په اړه الله تعالی (ج) د النور سورة په ۳۲ آيت کې فرمايي: ژباړه ((له تاسې نه چې کوم کسان (نارينه او ښـځې) مجـرد وي او ستاسـې له وينـزو او مريونـو څخـه چـې ځـوک نېکـان وي، د هغـو نکـاح وکـړئ، کـه هغوی بې وزلي او ناداره وي؛ نو الله تعالی به په خپلې مهربانۍ سره هغوی شتمن کړي، الله تعالی ښه پراختيا راوستونکی او د علم څښتن دی.))

د واده اهميت او اړتيا

واده او ازدواج د انساني ژوند له اړتياو څخه يوه مهمه اړتيا شـمېرل کېـږي. واده يو مقدس او سپېڅلی عقد دی چې د ټولو قومونو، ملتونو او پـه ټولـو وختونو او ځايونو کې يې شتون لرلی دی. هغه لرغـوني او پخـوانۍ طريقـه چـې د هغـې لـه مخـې نارينـه او ښـځينه داوړه سره ګډ او مشـترک ژونـد پيلوي.

واده کول د ښځينه او نارينه يوه طبيعي اړتيـا ده، او د اسـلام مبـارک ديـن خپل پيروان د واده کولو ته رابللي دي. د اسلام ستر لارښـود او خـوږ نبـي حضرت محمد مصطفی (ص) فرمايلي دي: ((په اسلام کې هېڅ داسـې يـوه بنا نشته چې د واده کولو په څېر د الله تعالی په وړاندې ارزښتمنه او غـوره وي.))

د اسلام د مبين دين له آنده د واده اهميت

د روايتونو له مخې، ازدواج يا واده کول سره د انسان نيمايي دين بشپړېږي. ويل کېږي چې د متأهل دوه رکعته لمونز د غير متأهل انسان له اويا رکعته لمونز څخه غوره دی. د متأهلو افرادو خوب د غير متأهلو افرادو په وينښه روژه نيولو څخه غوره ګڼل شوی دی.

په ورته وخت کې هغه کسان چې واده د فقر او بېچاره ګۍ عامل ګڼي، خوږ پيغمبر حضرت محمد مصطفی (ص) فرمايي: واده کول رزق ډېروي. همدارنګه فرمايلي يې دي: هغه څوک چې د فقر او بې وزلۍ له امله واده ترک کړي له مونږ نه شمېرل کېږي او پر الله تعالی يې بدګماني کړې ده.

له عبدالله بن مسعود (رض) نه روايت دی، چې حضرت محمد (ص) وفرمايل: ((ای د ځوانانو ډوليه! په تاسې کې چې، څوک د واده کولو توان لري؛ نو واده دې وکړي او څوک چې، يې توان نه لري، روژه دې ونيسي-، ځکه روژه شهوت ماتوونکې ده.)) حافظ ابن حجر (رح) فرمايي: په دې حديث کې ځکه د ځوانانو ځانګړې يادونه شوې ده، چې په دوی کې د واده کولو شوق او لېوالتيا تر نورو ډېره وي.

په يو روايت کې راځي چې، څوک د خپلو ديني ورونو د واده لپاره ګام پورته کړي د قيامت په ورځ د الله تعالی (ج) له لورې پرې ځانګړې پېرزوېنه کوي. په يو بل روايت کې راځي چې د واده لپاره عجله وکړئ او هغه نجلۍ چې د واده وخت يې رسېدلی دی، د هغې تازه مېوې په څېر ده، چې که چېرته له ونې څخه جلا نشي فاسدېږي.

د واده ګټې او فايدې

واده کول ګڼ شمېر ګټې لري، چې د هغو له ډلې ځېنو ته يې په لاندې ډول اشاره کوو:

۱) *واده د انسان ايمان او معنويات پياوړي کوي:* د نوې ځوانۍ په دوره کې له يوې خوا د پاکوالي، نېک سيرتي، مينه لرلو او داسې

نورو په څېر فطري تمايلات فعالېږي او انسان پر لور راکاږي او له بلې خوا جنسي- تمايلات وده مومي او انسان د ځان په طرف راکشوي. دا دواړه تمايلات اړين او ذاتي دي، دواړه بايد په مثبت ډول ځواب او ارضا شي، پرته له دې به انسان گمراه او رواني اختلال سره به مخ شي. په دا ډول حالت کې د ځوان لپاره غوره او اړينه وسيله واده کول دي.

۲) *د ځوانۍ له خوړې دورې نه په سم ډول برخمنېدل:*

د ځوانۍ دوره د ژوند يوه ډېره خوندوره، خوږه او له خاطرو ډکه دوره ده. دا دوره د واده کول لپاره تر ټولو ښه او غوره دوره شمېرل کېږي.

۳) *له جنسي او ټولنيزو سرغړونو څخه پاکېدل:*

په ډاډ سره بايد ووايو، چې د ځوانۍ دورې سني شرايط، د انحرافاتو، بې لاريو او سرغړونو پر لور د ورتگ لپاره ډېره زمينه برابروي او دې لړۍ ته لاپسې شدت وربښي او له بلې خوا په چاپېريال کې شته شرايط هم، له بده مرغه چې دا عامل لاپسې پياوړی کوي. له همدې امله د واده تر ټولو مهمه گټه له ناوړه لارو، پليديو، اخلاقي فساد او جنسي سرغړونو څخه د ځان ساتل دي.

٤) *عصبي او اروايي ډاډ حاصلول:*

که چېرته جنسي غريزه، د سمې او مشروع لارې څخه پوره نشي- د انسان عصبي او اروايي حالت تر ډېره بريده زيانمنولای شي او انسان د بېلا بېلو اروايي ستونزو يا کړاوونو سره مخ کوي. د ارواپوهانو په وينا، د اندېښنو، عصبي اختلالاتو، اروايي او اخلاقي عُقدو يو اصلي لامل هم مجردي او د جنسي- غريزې فشارونه دي. نو له همدې امله، د واده يوه ډېره مهمه گټه د دا ډول اروايي ناروغيو درملنه ده.

د واده موخې او اهداف

دا چې واده کول یا په ټوله کې د راتلونکي ژوند لپاره د ژوند د شریک ټاکل د کومې موخې او انګېزې له مخې صورت نیسي، بېلا بېلې موخې لري چې ځېنو ته يې په لاندې ډول اشاره کوو:

۱. پر قرآني آیتونو او دیني احکامو باندې عمل کول.
۲. د دوستي او د مینې او محبت فضا پیاوړي کول.
۳. د جسمي او ارواپي روغتیا پوره والی.
٤. د انساني شخصیت معنوي وده او بشپړتیا.
٥. د سالمو اولادونو لرل او د نسل پایښت او بقا.
٦. د جنسي اړتیاو پوره کول او د بې لارۍ مخه نیول.
۷. د انساني ژوند بشپړتیا.

د واده ډولـــــــونه

واده دوه حالتونه لري، چې په لاندې ډول خلاصه کېږي:

لومړی - داخلي یا فامیلي واده: دا ډول واده کولو کې، فرد باید د هغو افرادو له منځه چې د خپلولۍ رشته ورسره لري د ژوند شریک یا مېرمن ځانته وټاکي، د واده دا ډول پخپل ذات کې په دوه بڼو صورت نیسي:

الف - د خپلوانو سره واده کول: د خپلوانو سره واده کول له یوې خوا غوره په نظر راځي، ځکه افراد د یو بل په اړه پوره پېژندنه او مالومات لري او دا د کورنۍ په دوام کې رغنده ونډه لري، په تېره بیا په هغو ټولنو کې چې د هلک او نجلۍ ترمنځ اړیکې د منلو وړ نه وي. او له بلې خوا د خپلوانو سره واده کول په خپل ذات کې له عیب او نیمګړتیا څخه خالي هم نه دی ځکه چې په دې سره ماشومان ممکن ناروغ او معلول دنیا ته راشي. په غربي ټولنو کې د خپلوانو سره واده منع ګرځول شوی دی، مثلاً د آمریکا په متحده آیالاتو کې د عمه زوی او ماما لور یا د عمه لور او ماما

زوی او د خاله لور او خاله زوی ترمنځ واده کول په بشپړه توګه منع ګرځول شوي.

ب - *د محارم سره واده کول:* دا ډول واده د پخوانو باچاهانو ترمنځ دود درلود، هغه هم ددې لپاره چې قدرت او سرمایه له درباره دباندې ونه لېږدول شي، له همدې امله ورونو او خویندو په منځ کې سره واده کاوه.
دویم: بېګانوو سره واده کول: دا ډول واده له پردي یا بېګانه خلکو سره واده کولو ته وایي، یانې شخص نباید د هغو خلکو له منځه خپل ځانته د ژوند شریک وټاکي چې د خپلوۍ اړیکه ورسره لري. په غربي نړۍ کې د بېګانوو سره واده کول یو عام او منل شوی دود دی.

د واده لپاره د غیرفامیلي (پردۍ) نجونو ټاکل

د ژوند د شریک یا مېرمنې د ټاکلو لپاره، د اسلام د سپېڅلي دین یو له مهو او حکیمانه لارښونو څخه دا ده چې، د واده او نکاح لپاره غیر فامیلي نسبتاً بېګانه ښځې ټاکل د نږدې خپلوانو په پرتله ډېره غوره او پرځای چاره ده، ځکه چې د نږدې خپلوانو سره واده کول په ماشوم کې د بېلا بېلو جسمي او ارثي ناروغیو د څرګندتیا لامل کېږي. مګر په غیر فامیلي واده کولو سره، د ماشوم روغتیا او ځواکمنتیا په پوره توګه برابرولای شي.
همدارنګه په دې ډول واده سره ټولنیزې اړیکې لا پیاوړې کېږي او د کورنیو ترمنځ اړیکې یو له بل سره نږدې کېږي. باید په دې برخه کې تعجب ونکړو، که چېرې مونږ د خوږ نبي (ص) مبارکې وینا ته متوجه شو، هغې مبارک (ص) مسلمانان له خپلو نږدې خپلوانو او قومیانو سره له واده کولو څخه منع فرمایلې ده. ترڅو هغه ماشوم چې ددې ډول واده ثمره ده او نړۍ ته راځي، کمزوری او ناروغ ونه اوسي او پر جسمي او اروایي ستونزو باندې اخته نشي.

پيغمبر (ص) د خپلوانو سره د واده کولو په اړه ارشاد فرمايلي دي: «د خپلوانو او نږدې دوستانو سره واده مه کوئ، ځکه چې اولاد به مو کمزوری، ناروغ او کندذهن شي.» د واده لپاره بېگانه نجونې وټاکئ چې د نقص او ناروغۍ سره لاس او گرېوان نشئ.

د وراثت علم ثابته کړې ده چې د خپلوانو سره واده کول د جسمي او ذهني پلوه د کمزوري اولاد د منځ ته راتلو لامل کېږي، چې د غير اخلاقي مسايلو او ناوړه ټولنيزو عاداتو لامل به هم شي. دا هغه حيرانوونکی حقيقت دی چې شاوخوا (۱۴) پېړۍ وړاندې، تر دې چې بشري علم يې کشف کړي، د الله تعالی (ج) له خوا را استول شوي پيغمبر (ص) ورته اشاره کړې ده. نو له ځوانانو هيله کېږي چې د ژوند د شريک ټاکلو په برخه کې له پوره غوره نه کار واخلي او همدارنگه د حضرت محمد (ص) د مبارکې وينا پر بنسټ د نږدې خپلوانو سره له واده کولو څخه ډډه وکړي.

په کوم عمر کې بايد واده وشي؟

د واده لپاره د جسمي او جنسي- ودې د اړتيا سربېره، اروايي او ټولنيزه ودې ته هم ډېره اړتيا شته. جنسي- وده د نوې ځوانۍ دورې په پای ته رسېدو سره سم تقريباً بشپړېږي او فرد د اولاد زېږولو توان پيدا کوي. نجونې هم د نوې ځوانۍ په اخري پړاوونو کې د واده په فکر کې لوېږي، په داسې حال کې چې ځوانان په دې عمر د واده غوښتونکي نه دي.

که هم څه واده کول، د ځوانانو لپاره د جسمي او او اروايي اړتياو د پوره کولو يوازېنی مشروع او سالمه لاره ده، مگر د يو کاميابه واده لپاره، فزيولوژيکي، اروايي، مادي او ټولنيزه تابيا او چمتووالی تر ټولو اړين شمېرل کېږي.

له همدې امله اروپوهان او نور متخصصان، د نجونو لپاره د واده کولو مناسب او معياري عمر ۱۸ - ۲۴ کلنۍ او د هلکانو لپاره ۲۴ - ۲۸ کلنۍ

عمر کې د واده کولو سپارښتنه کوي. معمولاً د هلک او نجلۍ ترمنځ د واده کولو لپاره د ۲ - ٦ کاله د عمر توپیر سپارښتنه کېږي.

د واده کولو په برخه کې د ځوانانو مخې ته پراته خنډونه:

۱. *د ډېرو پیسو او بې ځایه توقعاتو لرل:* په اکثریت ټولنو کې د اسې ناوړه دودونه شته چې، د ځوانانو نه د نجلۍ کورنۍ د واده پرمهال لوړې غوښتنې کوي او د هغوی مخې درانده بارونه ږدي. چې ځوانان له دې دروند پېټي خپله اوږه سپکولای نشي.. دا چاره په اسلام کې هم ناروا او بده ګڼل شوې ده، چې په پایله کې یاده چاره د ځوانانو د وداه لړۍ له ستر خنډ سره مخ کوي.

۲. *ځان مهم او لوړ ګڼل:* دا خبره ځینې وخت پخپله د هلک او ځینې وخت د نجلۍ له خوا ویل کېږي، کله هم د والدینو او شاوخوا دوستانو له خوا دا ډول خبرې په خوله راوړل کېږي، یاې چې مونږ د تحصیلي، اقتصادي او ټولنیز موقعیت له مخې له تاسو نه غوره یو.

۳. *د والدینو بې تفاوته پاتې کېدل:* ځینې والدین د خپلو اولادونو د واده کولو او یا دا چې د چا سره باید واده وکړي، په وړاندې یې بې تفاوتي اختیاروي. په داسې حال کې چې پر پلرونو او میندو باندې د اولادونو یو حق همدا موضوع یانې هغوی ته واده کول دي.

٤. *زده کړو ته دوام ورکول:* په ځینو حالاتو کې یو شمېر ځوانان زده کړو ته ادامه ورکول د واده کولو په وړاندې ستر خنډ ګڼي، په داسې حال کې چې که چېرته په سمه بڼه واضح او بیان شي او په دې اړه سم فکر وشي، همدا موضوع زده کړو ته د دوام ورکولو زمینه مساعدوي.

۵. *بې باوري او د مېرمنې د ټاکلو ستونزه:* په اوسني وخت کې پر ټولنه باندې حاکمو ټولنیزو شرایطو ته په پام سره، ډېری ځوانان که

هغوی نجونې او که هلکان دي پر یو بل باندې باور او اعتماد نه لري او یا دا چې د راتلونکي ژوند د شریک په اړه د پېژندنې په برخه کې شک او تردید سره مخ دي. ځکه چې پر ټولنه ناوړه فکر او ذهنیت حاکم دی او ټول داسې انګېري چې سالمه نجلۍ او هلک ډېر کم پیدا کېدای شي. له همدې امله ده چې، ځوانان د خپل ځان لپاره د انتخاب په برخه کې له ځنډ او بې باورۍ سره مخ دي.

٦. *په کور کې د مشرانو خوښـدو او ورونـو موجودیت:* ډېری وخت داسې کېږي چې مشره خور او یا مشر- ورور واده نه وي کړی، نورې خویندې او ورونه چې په شرایطو برابر دي، دوی هم له واده کولو ډډه کوي. په داسې حال کې چې د دا ډول فکر لپاره هېڅ عقلي او منطقي استدلال او شرعي ځنډ شتون نه لري.

د څپرکي پوښتنې

١. واده او ازدواج څه ویل کېږي؟ تعریف یې کړئ.
٢. واده څه فضیلت او ښېګڼې لري؟ روښانه یې کړئ.
٣. واده څه ګټې او موخې لري؟ بیان یې کړئ.
٤. د واده لپاره د پردې نجونو د ټاکلو دلایل څو دي؟ واضح یې کړئ.
٥. واده باید په کوم عمر کې وشي؟ روښانه یې کړئ.
٦. د ځوانانو په وړاندې د واده کولو عمده ځنډونه کوم دي؟ بیان یې کړئ.

اووم څپرکی

د څپرکي ښوونيزې موخې:
لوسـتونکي بـه ددې څپرکـي د مطـالبو لـه مطالعـه کولـو وروسـته وتوانېږي چې:

- ✓ جنسي سرغړونه تعريف کړي.
- ✓ د جنسي سرغړونې نښې نښانې بيان کړي.
- ✓ د جنسي سرغړونو ډولونه وپېژني.
- ✓ د جنسي سرغړونو د مخنيوي لارې چارې روښانه کړي.

د نوې ځوانۍ دورې جنسي سرغړونې

د جنسي سرغړونې تعريف

د جنسي سرغړونې په اړه يو ټول منلی او جامع تعريف شتون نه لري.په دې هکله ټولنپوهان، ارواپوهان او د اخلاقو د علم پوهان سره بشپړ توافق نه لري. ټولنپوهان وايي: د هغه جنسي ارضا چې ټولنې ته د منلو وړ نه وي او د ټولنې د اصولو سره په ټکر کې وي، جنسي سرغړونه بلل کېږي.

د بيولوژي علم پوهان، د جنسي اړيکو په برخه کې يوازې د نسل زېږولو ته پام لري او هر ډول جنسي جوړجاړي ته چې ياده موخه ترې حاصله نه شي، جنسي سرغړونه وايي. د ارواپوهانو له ډلې زيگموند فروېد وايي: د جنسي لېوالتيا په هر ډول ارضا کول، چې موخه يې د نسل زېږول نه وي، جنسي سرغړونه بلل کېږي.

د اخلاقو د علم پوهان وايي: هر رنگه جنسي ارضا چې اخلاق يې په کلکه غندي او ترسره کوونکی يې د پښېمانتيا احساس کوي، جنسي- سرغړونه بلل کېږي. په ټوليزه توگه د جنسي- سرغړونې په تعريف کې هر ډول جنسي عمل شاملېږي چې د ټولنې د لږو يا ډېرو قبول شويو معيارونو سره په ټکر کې وي.

جنسي- سرغړوونکی، هغه څوک دی چې د هغې جنسي- کشش غير طبيعي وي. جنسي سرغړوونکی هغه کس دی چې په طبيعي يا رضايت ښوونکې جنسي اړيکه کې له رسېدلي، بالغ همجنس سره ستونزې ولري.

د اروايي طب له آنده، جنسي سرغړونه له هغو غير عادي او غر معياري اعمالو څخه عبارت دي چې جنسي سرغړوونکي يې د خپلې جنسي ارضا لپاره ترسره کوي او دا اعمال د اروايي رېښو لرونکي دي.

د ارواپوهنې د علم له نظره، جنسي سرغړونه لـه هغـه ډول جنســي عمل څخه عبارت دی چې د اخلاقي وجدان او ضمير د منلو وړ نه وي.

د جنسي سرغړونو نښې نښانې

جنسي سرغړونې لاندې نښې نښانې لري:

۱. گوښه والی اختيارول.
۲. پر ځـان د بـاور کمښـت: هغـه ځوانـان پـر ځـان يـې بـاور کـم وي، خجالته او گوښه گيره وي تر نورو ډېـر پـر جنسي- سرغړونـو لکـه استمنا باندې اخته کېږي.
۳. رنگ الوتنه او د شديدې سترړيا لرل.
٤. د حقارت يا د ځان کم گڼلو احساس.
٥. جنسي خيال پلو يا خپالپردازي کول.
٦. په دوامداره ډول په لوبو کې د مخالف جنس رول منل.
۷. په هلکانو کې د ورزشي روحيې کمښت او جنگ کول.
۸. همجنس ته لېوالتيا ښودل او ترخنـگ يـې لـه پـاتې کېـدو څخـه خوند اخستل.

په ياد ولرو که چېرته د پورته نښو نښانو څخـه لـږ تـر لـږه څلـور نښـې يـې وليدل شي او د شپږو مياشتو په اوږدو کې يې تکرارېدل ملاحظه شي، نـو بايد پوه شو چې دا يو ډول اختلال دی.

د جنسي سرغړونو ډولونه

جنسـي سرغړونې بېلا بېل ډولونه لري چې ځېنو تـه يـې پـه دې ځـای کـې اشاره کېږي، کوم چې نن ورځ مو د ټولنې ډېرى نـوي او تنکـي ځوانـان پـر دې سرغړونـو او انحرافـاتو بانـدې روږدي شـوي دي چـې دا دی پـه لانـدې ډول سره خلاصه کېږي:

استـــــــــمنا

تعریف: هغه کړنه ده چې انسان په کې د خپلو جنسي غړو سره بـوختېږي او له دې لارې په لاس سره خپل شهوت پوره کوي. یا پـه بلـه ژبـه، د خپلـو تناسلي غړو سره د فرد (هلک / نجلۍ) د بوختېدلو څخه عبارت دی، چې په پایله کې یې انزال واقع شي او فرد له جنسي پلوه تخلیه او له دې لارې جنسي خوند ته ورسېږي.

دا کار د انسانانو ترمنځ یو له سترو او ناوړه جنسي سرغړونو څخه شـمېرل کېږي چې د بلوغ له مهالـه پیلېږي او لـه بـده مرغـه چـې د ټـولنې ډېـری وګړي په تېره بیا نوي ځوانان پرې اخته کېږي. دا ناروغي معمولاً په افـرادو کې، پټ یا مخفي پاتې کېږي، مګر پټ پاتې کېدل ددې ناروغي د زیـانونو او نـاوړه پـایلو د نـه څرګنـدتیا او د هغـې څخـه د خونـدیتوب د لیـل نشي-جوړېدای. له همدې امله، باید د یوه افراو له خوا، ددې ناروغۍ سرچینـې، نښـې نښـانې، زیانونـه او د خلاصـون لارې چـارې پـه پـوره شـفافیت سره روښانه شي.

د استمنا عـــوامل

۱. د مور او پلار له خوا د درې وختونو په سمه توګه نه مراعتول:

لومړی عامل چې د انسان د کورنۍ تربیې نه سرچینه اخـلي، د شـپې او ورځې له خوا د درېیو مشخصو وختونو په اړه د قرآن عظیم الشأن د فرمـان مراعتـول دي، چـې قـرآن پـاک نومـوړي درې وختونـه (عـورت) ګڼلي دي او ښځه او خاوند کولای شي چې په یادو وختونو کـې خپـل عورت پټ نه کړي.

د یادو درېیو وختونو د پېژندنې څخه وړاندې یوه مسأله مهمـه او اړینـه ده او هغه دا چې اسلامي پوهان د قـرآني آیتونـو او حـدیثونو د پـوهې پـه رڼـا

کې، په دې باور دي چې هره اسلامي کورنۍ باید په کور کې دننه د پخلنځي سربېره ځلور نورې خونې هم ولري.

الف – یوه خونه د ښځې او خاوند لپاره: خونه یا اطاق باید داسې وي چې دروازه یې قفل شي، ترڅو هغوی پخپلو جنسي چارو کې پوره آزاد واوسي، ځکه چې د واده یوه موخه د جنسي غریزې او شهوت پوره کول دي. او دا کار یوازې هغه وخت شونتیا لري چې ښځه او خاوند په گوښه او پټ ځای کې واوسي.

ب - یوه ځانگړې خونه د خپلو لوڼو یا نجونو لپاره.

ج - یوه ځانگړې خونه د هلکانو یا نارینه اولادونو لپاره.

د – یوه ځانگړې خونه د مېلمنو لپاره یا مېلمستون.

دا هغه مهمه موضوع ده چې پخوا هم گڼ شمېر مسلمان وگړو ورته پوره پام نه دی کړی او اوس هم دې مهمې موضوع ته چندان ارزښت نه ورکول کېږي او که کېږي هم، نو ډېر لږ. یادو شرایطو ته په پام سره، په یوه اسلامي کورنۍ کې لوی څښتن تعالی (ج) درې ځانگړي وختونه مشخص کړي دي چې هغو ته (درې گوني عورتونه) ویل کېږي. یا په بل عبارت، اولادونه حق نه لري چې په یادو درېیو وختونو کې د والدینو له اجازې پرته د هغوی خونې ته ننوځي، چې دا وختونه په لاندې ډول دي:

لومړی وخت:

د شپې له خوا د خوب پر مهال دی چې د ماسختن له لمانځه وروسته پیلېږي او ښځه او خاوند خپل اطاق ته ننوځي او دروازه هم قفل کوي.

دویم وخت:

د سهار له لمانځه وروسته، په دې وخت کې ممکن ښځه او خاوند د مناسب لباس پر تن ونه لري، حکم داسې دی چې اولادونه نباید د والدینو له اجازې پرته د هغوی اطاق ته داخل شي. والدین باید خپلو

اولادونو ته دا هم وښيي چې د دروازې ټکولو او د اجازې اخيستلو مخکې د هغوی خونې يا اطاق ته داخل نشي.

درېيم وخت:

د ماسپخين مهال دی، چې معمولاً په دې وخت کې آرام کولو ته لېواله وي، له همدې امله اړينه ده چې د ښځې او خاوند اطاق بايد جلا او ځانګړی وي. اوس که چېرته اولادونه د خپلو والدينو سره کوم اړين کار ولري، بايد د خپلو والدينو د اجازې او دروازې ټکولو پرته د هغوی اطاق ته داخل نشي.

۲. د تنګ او چسب لباسونو پر تن کول:

د تنګ او چسب لباسونو پر تن کول، د جنسي غريزې او شهوت په پارونه کې ډېر اغېزمن پرېوزي، تنګ لباسونه د انسان تناسلي غړي تحريک کوي. له همدې امله، لباس هم د ښځې او هم نارينه لپاره که هر څومره لوی وي، نو تناسلي غړي ډېر لږ تحريک کوي. له بده مرغه هغه لباسونه او جامې چې په اوسني عصر- کې يې نوي ځوانان او ځوانان پر تن کوي، ډېر ناوړه او د اسلامي، ټولنيز او کلتوري ارزښتو سره په بشپړ ډول په ټکر کې دي او په ټوله کې د مود پرستی استازولي کوي.

د مسلمانې ټولنې ځوانانو ته سپارښتنه کېږي چې تنګ او چسب لباسونه ونه کاروي او څه نا څه آزاد لباسونه واغوندي، چې د جنسی غريزې له پلوه ډېر کم تحريک شي او استمنا ته مخه نه کړي.

۳. ناوړه عشقي داستانونه:

له بده مرغه چې نن ورځ ډېری کتابتونونه او کتاب پلورنځي له دې ډول کتابونو انبار او ډک دي، چې په يادو کتابونو کې عشقي مسايل په بشپړه توګه توضيح شوي دي او همدارنګه هره جمله يې د جنسي

غريزې او شهوت پارېدنې يو پياوړی محرک يا عامل شمېرل کېږي، چې پر بالغ افرادو او نويو ځوانانو باندې ژور اغېز پرېباسي. دا عامل يو له ډېرو محرکو وسايلو څخه بلل کېږي چې مسلمان ځوانان بايد ورڅخه په جدي توګه پرهېز او واټن اختيار کړي. د مسلماني ټولنې ځوانان بايد د يادو کتابونو د مطالعې پرځای عقيدوي، اخلاقي، ټولنپوهنې، اروا پوهنې او نور علمي کتابونه مطالعه کوي.

٤. نامحرم ته کتل:

د استمنا يا په لاس سره د شهوت حاصلولو يو بل عُمده عامل نامحرم ته کتل دي او دا يوه ستره ګناه هم ده. له بده مرغه چې په اوسني عصر کې، د ټولنې اکثريت وګړي که هغه زاړه، لويان او که ځوانان دي او حتی هغه انسانان چې د دينداری او اسلاميت چيغې وهي، په ډېره عادي بڼه او د الهي شريعت خلاف نامحرم ته ګوري. له همدې امله، نامحرم کتل يو له هغو مهمو عواملو څخه دی چې کولای شي جسني غريزه په شديده توګه تحريک کړي او فرد ممکن چې فرد خپل شهوت د مشروع لارې پوره کولای ونشي او کېدای شي له ناوړه لارو لکه (استمنا، لواط يا زنا) له لارې يې پوره کړي.

۵. د نا اهل او بېکاره کسانو سره ملګرتيا:

په هغه اندازه چې يو انسان له خپلو ملګرو اغېزمن کېدلای شي، خو له خپلو ښوونکو، والدينو او له بل چاپېريال نه دومره نشي- اغېزمنېدلای. په دې اړه زمونږ خوږ پيغمبر حضرت محمد (ص) ارشاد فرمايلي دي: «هغه کسانو سره دوستي او ملګرتيا وکړئ چې کله يې ووينئ نو په ليدو سره يې لوی څښتن تعالی (ج) او د قيامت ورځ درته په ياد شي، او ددې پرځای ستاسو غرايز او شهوت لاپسې راوپاروي، بلکې هغه درته آرام کړي او د شهوت په کنټرولولو کې درس

مرسته وکړي، ترڅو چې انشاالله د لوی الله (ج) په فضل او کرم سره دا مهمه اړتیا مو د پاکې او مشروع لارې چې واده دی، پوره شي.

٦. په کور دننه بې حجابي کول:

په کور کې دننه د ښځو او نارینوو له خوا د حجاب نه مراعتول، آزاده ناسته ولاړه، د ښځو له خوا د بدن د ځینو برخو لکه سر، غاړه، سینه او داسې نورو غړو بربنډول او نور، په ټوله کې هم هلکانو او هم نجونو ته د شهوت پارېدنې لامل کېږي، چې د وخت په تېرېدو سره ممکن دواړه لوري هم هلکان او هم نجونې د استمنا له لارې خپل شهوت پوره کړي.

همدارنګه د ښځوا او نارینوو له خوا د جنسي- فیلمونو لیدل، په کورونو کې د جنسي- مسایلو مطرح کېدل، د مخالف جنس سره د عشقي اړیکو ساتل، تنهايي او یوازېتوب، د دیني او دنیوي بوختیاو نشتوالی او له انټرنېټ او نورو ټولنیزو شبکو ناوړه کارول، هغه عوامل دي چې ځوانانو ته د جسني تحریکاتو او د استمنا په څېر نورو جنسي سرغړونو ته زمینه برابروي.

د استمنا زیانونه

۱) د انسان جنسي قوه کمزورې کوي.
۲) د انسان اعصاب او ذهن کمزوري کوي.
۳) انسان ته د زر انزال کولو ناروغی پیدا کوي، چې له امله یې نارینه د خپلې ښځې جنسي غوښتنه نشي پوره کولای.
٤) په ملا کې د درد پیدا کېدو سبب کېږي.
٥) د دماغ د کمزورتیا لامل کېږي.
٦) حافظه کمزورې کېږي.

۷) سړي ته ډېر زر غوسه ورځي.
۸) نارينه د خپلې ښځې غوښتنه او خواهش نشي پوره کولای چې له امله يې د ښځې او خاوند ترمنځ مناسبات او اړيکې خرابېږي او حتی د بېلوالي سبب کېږي.
۹) سړي ته تل د ګناه احساس پيدا کېږي.
۱۰) له خپل ځان نه د کرکې او نفرت احساس پيدا کېږي.

همجنس پرستي

تعريف: د دوو همجنسو کسانو ترمنځ جنسي ـ موافقت چې د عاطفې يا ارواېي اړيکې او که د جنسي اړيکو د ټينګښت په شکل وي، دېته همجنس پالنه يا همجنس پرستي ويل کېږي.

د همجنس پرستي عوامل

۱. د کورني نظام ځرنګوالی: کله چې په کور کې زورواکې، شديد محدوديت وضع کوونکې مور او ضعيف پلار موجود وي.
۲. د ماشومتوب ناخوالې او ترخې تجربې: کله چې يو ماشوم د يو بل همجنس له خوا يې فرېب خوړلی وي او يا پرې تېری شوي وي.
۳. ارثي عامل: شونې ده چې په نارينوو کې کروموزومي اختلال او ګډوډي، د همجنس پرستۍ لامل شي. د بېلګې په توګه، څوک چې د (XXY يا XYY) کروموزومي جوړښت ولري په هغوی کې تر ډېره بريده کې د همجنس پرستۍ احتمال ليدل کېږي.
٤. هورموني بې نظمي: په هغو افرادو کې چې د ګونادوتروپين هورمون، چې د هيپوفيز غده يې ترشح کوي او د ترشح کچه يې ټيټه وي، نو په فرد کې د همجنس پرستۍ شونتيا ډېره ده او همدارنګه د هورموني ځېړنو د لاس ته راغلو پايلو پر بنسټ په نارينه همجنس

پرستانو کې د نورو معمولي وګړو په پرتله د ښځينه هورمون (استروجن) کچه ډېره وي.

۵. د چاپېريال او هورمون ترمنځ تعامل: ددې په خاطر چې يو فرد همجنس پرسته شي بېلا بېل دليلونه موجود دي چې يو يې هم د چاپېريال او هورمون ترمنځ د تعامل ټکی دی، او په دې برخه کې مهم رول لوبوي. ډېرې ارواپوهان او رواني متخصصان د هنجنس پرستۍ د سرغړونې په رامنځ ته کولو کې د مور او پلار رول مهم بولي او پر دې باور دي چې د جنسي ودې په پړاو کې محروميت او له پلار نه لېرېوالی يا هم د سختګيره او رقابت کوونکې مور موجوديت چې د ښځينه جنس سره له تاوتريخوالي ډک رفتار کوي او غواړي چې اولادونه يې زامن وي نو دا ډول رفتار ددې لامل کېږي چې زوی په دې ډول جنسي سرغړونه اخته شي.

او که هلک په داسې يوې کورنۍ کې ستر شي چې مور پکې تر ډېره واکمنه وي نو دی کوښښ کوي چې ښځينه رول اجرأ کړي او په دې ورته والي سره له نارينوو سره جنسي اړيکو ټينګولو ته علاقه ښيي.

او يا د پلار شديد تاوتريخوالی لور له نارينوو څخه داسې وېروي چې هيڅ چانس په لاس نه ورکوي چې له نارينوو سره د اړيکو ټينګولو لپاره په هکله فکر وکړي. په دا ډول محيطي او تربيوي شرايطو او د ارثي زمينو په موجوديت کې، د فرد شخصيت په داسې ډول شکل نيسي چې کولای شي خپله اروايي خلا د بلوغ په پړاو يا له هغې وروسته د خپل همجنس سره پوره کړي.

د مخالف جنس جامې پر تن کول

تعریف: دا هم یو ډول جنسي- سرغړونه ده چې په دې انحراف باندې روږدی شخص غواړي د خپل مخالف جنس له جامو نه خپل جنسي خوند واخلي. ددې جنسي سرغړونې ډېری سرغړوونکي نارينه يا په مجموع کې ځوانان دي. تقريباً دا ډول افراد په خپل ژوند کې له خپل مخالف جنس سره ډېر جوړښت لري. خو د خپل شهوت پوره کولو په موخه د خپل مخالف جنس جامې پر تن کوي ځو له غير همجنسپاله افرادو سره جنسي اړيکې وساتي او د هويت د نه په ډاګه کېدو کوښښ هم کوي.

دا ډول افراد معمولاً ښځينه جامې له ځان سره ساتي او په ترتيب سره ورته بدلون هم ورکوي. دوی غالباً د جامو بدلولو پرمهال استمنا ترسره کوي او په همدې حال کې په خپلو جنسي خيالاتو کې ډوبېږي.

هلک لوبونه (بچه بازي)

هلک لوبونه، هغه اروايي ګډوډي يا اختلال دی چې په پايله کې يې ناروغ شخص ددې پرځای چې له خپل مخالف جنس سره عادي جنسي- اړيکه ولري، بلکې له کم عمره هلکانو سره ناوړه جنسي- اړيکې ټينګوي. دا ناروغي ډېری په نارينوو کې ليدل کېږي

هلک لوبوونکي يا بچه بازان، پر ماشومانو جنسي- تېری کوي. هغه ماشومان چې تر جنسي تېري لاندې نيول کېږي په غالب ګمان کله چې لوېږي د ټولنې سره جوړجاړی او توافق نشي کولای او د ټولنيزو اړيکو په ټينګولو کې له ستونزو سره مخ کېږي. هلک لوبوونکي ځينې وخت د خپلې سرغړونې د نه افشا کېدو په موخه بې ګناه ماشوم په قتل رسوي.

د هلک لوبونې او پر ماشومانو د جنسي تېري لاملونه

۱. د یوې سمې جنسي اړیکې نه لرل.
۲. عاطفي ستونزې او د نورو افراو هیلو ته نه پاملرنه.
۳. د جنسي تېري بې خطره ګڼل
٤. ځانګړي ټولنیز شرایط
٥. اخلاقي کمزورتیا

دا چې ددې کړنې قرباني شوی کس یانې ماشوم، له رواني پلوه شدیده ضربه وینې، نو اړینه ده چې داسې ماشوم سره په لاندې ډول چلند وشي:

الف – د ماشوم د شخصیت ټول اړخونه باید تر مطالعې او معاینې لاندې ونیول وشي.

ب – د ماشوم کورنۍ باید تر پوره غور او او مطالعې لاندې ونیول شي او د ماشوم سره د سم چلند کولو په موخه ورته د لارو چارو سپارښتنه وشي.

ج – د ماشوم سره د چلند پوسیله د هغې له ګوښه والي، ځان کم او بې ارزښته ګڼلو څخه مخنیوی وشي.

د – ددې کار د ټولنیزو لاملونو مخنیوی وشي، څو په راتلونکي بیا ځلي تکرار نشي.

د نویو ځوانانو د جنسي سرغړونو د مخنیوي لارې چارې

۱) د ناروغ کس شخصیت او اراده پیاوړي کول.
۲) د ژوند چاپېریال ته بدلون ورکول.
۳) ناروغ شخص باید په دې وپوهول شي څو د نورو ناروغیو په څېر خپله اړونده ناروغي عادي وګڼي او د هغې د مخنیوي لپاره اړینې هڅې په کار اچول.

٤) د نورو ګډو فعالیتونو په شمول له ورزشي، هنري، ټولنیز او درسي فعالیتونو سره د فرد بوختول.

٥) ماشومانو ته د تنګ او چسب او همدرانګه د مخالف جنس د لباسونو نه اغوستل.

٦) د نويو ځوانانو نظافت او پاکوالي ته پوره پاملرنه کول.

٧) ماشومانو او نويو ځوانانو ته د وېرې او ګناه د نه احساسولو لپاره هغوی ته مشاوره ورکول.

د څپرکي پوښتنې

۱) جنسي سرغړونه څه ته وايي؟ تعريف يې کړئ.

۲) د جنسي سرغړونې نښې نښانې کومې دي؟ بيان يې کړئ.

۳) جنسي سرغړونې پر څو ډولونو وېشل شوي دي؟ نومونه يې واخلئ.

۴) د جنسي سرغړونو د مخنيوي لارې چارې کومې دي؟ روښانه يې کړئ.

اتم څپرکی

د څپرکي ښوونيزې موخې:

لوستونکي بـه ددې څپرکـي د مطـالبو لـه مطالعـه کولـو وروسـته وتوانېږي چې:

- ✓ د مخدره توکو لغوي او اصطلاحي تعريف بيان کړي.
- ✓ د مخدره توکو بېلا بېل ډولونه وپېژني.
- ✓ پر مخدره توکو د روږديتوب عوامل بيان کړي.
- ✓ د اسلام له نظره د مخدره توکو کښت او کارول روښانه کړي.

پر مخدره توکو د نويو ځوانانو روږديتوب

لکه څرنگه چې ځوانان د ټولنې د ملا تير بلل کېږي او کله چې د ملا تير مات وي انسان حرکت نشي کولای، نو که چېرته ځوانان پر نشو او تماشو بوخت وي، جوت او څرگند حقيقت دی چې ټولنه به د بدمرغۍ کندې ته ولېږي او نور ځوانان به هم پر دې ناوړه عمل روږدي کړي. ځوانان بايد د کلک عزم او کلکې ارادې خاوندان وي، ترڅو د مخدره توکو د کارونې په شمول له نورو ناوړه اعمالو څخه ځان وساتي او پر ټولنې باندې د پرمختگ څادر خور کړي.

ځوانانو ته پاملرنه، يانې په ټوله کې د ټولنې پرمختگ ته پاملرنه ده. په دې څپرکي کې پر مخدره او نشه يي توکو روږديتوب، د هغې عوامل، د مخدره توکو بېلا بېل ډولونه او اړونده نورو مهمو مسايلو باندې بحث کوو. څو له يوې خوا ځوانان د نشه يي توکو په اړه لازمه پوهه ترلاسه او له بلې خوا د روږديتوب له کرغېړن عمل نه لاس پر سر شي.

د مخدره توکو لغوي تعريف

مخدر د خدر څخه اخيستل شوی چې د کمزورۍ، سستۍ او ناغېړۍ مانا ورکوي. کله چې ويل کېږي (تخدر العضو) يانې دا چې عضو يا غړی له کاره ولوېږي او ونه توانېږي چې حرکت وکړي. لنډه دا چې خدر لاندې مانـاوې لري: تياره، سير و سياحت، سترگې پټول، يخني، د يو څه لازم گڼل، د بل څه ځای نيول چې دا ټول بې زړه توب، وروسته پاتې والی، سرگرداني، کمزوري او بې غيرتي له ځانه سره لري. دا ټولې مانـاوې پر مخدره توکو باندې په يو روږدي شخص کې اطلاق کېدای شي، که شخص يې د مايع په ډول کاروي او که په جامد ډول.

اصطلاحي تعريف

علامه قرافي (رح) هغه داسې معرفي کړی (مخدر هغه څه دي چې عقل او حواس ګډوډ کړي پرته له دې چې نشه او خوښي له ځانه سره ولري).

ابن حجر هيثمي فرمايلي دي: (مخدر له هغه څه نه عبارت دي چې عقل زايل کړي پرته د خوښۍ له شدت څخه، ځکه دا د نشه راوړونکې مايع له ځانګړتياو څخه دي.

د مخدره توکو ډولونه

مخدره توکي ډېر او بېلا بېل ډولونه لري چې د هغوی وېش بندي به يو څه ګران کار وي، ځکه کېمياوي صنعت، درمل جوړونه (فارمسي) ورځ تر بلې داسې يوه نوې ماده مطرح کوي چې د ډولونو او اغېزو له مخې يو له بل سره توپير لري، چې په دې ځای کې به يې يو شمېر ډولونه له له تعريفونو سره يو ځای ذکر کړو، څو درانه لوستونکي او په تېره بيا ځوانان يې په اړه پوه شي.

حشيش يا چرس

چرس په بېلا بېلو بڼو سره شتون لري چې ډېره پېژندل شوې بڼه يې چسبناکه ماده يا غوړي دي چې له هغې څخه راوېستل کېږي. ويل کېږي چې چرس د توتون سره يو ځای او له هغې وروسته يې دود کوي. چرس د څکلو، د غذا سره او همدارنګه د دود کولو پواسطه کارول کېږي. له کارونې وروسته روږدي افراد د نشې حالت غوره کوي او تقريباً د يو ساعت لپاره خاندې مګر وروسته چوپتيا اختياروي او له لوړو غږونو وېرېږي. معمولاً د چرسي افرادو د لاسونو ګوتې زېړې وي او د خولې ډېره بدبويي لري، د چرسو کاروونکي معمولاً له عصبي او دماغي پلوه نا آرامه وي او ډېر زر په جګړه لاس پورې وي.

تنباکو

تنباکو د مخدره توکو لـه ډلـې څخـه دي چـې تقريبـاً (۴۰۰۰) ډوله زهري مواد دي. کارول يې د فرد پر عصبي سيسـتم بانـدې ژور اغېـز پرېبـاسي او ډېری خلک يې پېژني. تقريباً ۴۵ سلنه نارينه او ۳۴ سـلنه ښـځې په بېلا بېلو شکلونو سره تنبـاکو کـاروي. همدارنګـه د ځوانـانو د روږدي کېـدو يـو ستر لامل همدا دی چې په ډېری کورنيو کې پلار او مور يا نيکـه او نيـا يـې تنباکو د چلم له لارې څکوي د هغـوی د سـترګو پـه وړانـدې، نـو کلـه چـې ځوانان دا حالت مشاهده کوي، د کور له مشرانو نه په تقليد سره د مخدره توکو کارونې ته مخه کوي.

افيون يا (ترياک)

دا ماده تقريباً ۵۰۰۰ کاله وړاندې، د کوکنار له بوټي څخـه د طبـي موخـو لپاره وکارول شوه. افيون يا ترياک هغه مخدره توکي دي چې پـه کېميـاوي ډول جوړېږي او يو له ګوابښوونکو مخدره توکو څخـه دي. خونـد يـې تـريخ اغېز يې نشه راوړونکی او وژونکی دي او د هغه ټکول شوي پوډر يا ګـردې څخه په طبي درملو کې کار اخيستل کېږي، چې د هغـې لـه ډلـې څخـه د افيون رنګ او داسې نور وي. همدارنګـه لـه مهمـو محصـولاتو لـه ډلـې يـې مورفين، نارکوتين، او شيبائين دي.

د افيون اغېزې

کله چې يو انسان په افيون روږدی شي نو افيون د هغـه د ژونـد يـوه برخـه ګرځي چې وجـود يـې پرتـه د افيـون لـه کـارولو خپلـه دنـده نشي- تـرسره کولای، او هر کله چې روږدی شخص هغه ته لاسرسی ونه مومي نو د ډېـرو سختو او شديدو دردونو سره مخ کېږي او روغتيا يې حالت يې زيانمنېږي. د عضـلاتو سـتونزه، د حـافظې کمزورتيـا، د اشـتـها کمـوالی، اضـطراب او

اندېښنه، په ينه او ځيګر کې اختلال، د سترګو نيله کېدل، د تنفس ټکنی کېدل، د حرارت درجې ټيټوالی او ګڼې نورې ستونزې د دې وژونکې وبا له امله رامنځ ته کېږي.

الکول يا شراب

د طبي جوړښت له مخې، ټولې هغه نوشابې چې ټاکلې اندازه الکول ولري او نشه کوونکی حالت رامنځته کړي، شراب (الکولي مشروب) شمېرل کېږي. الکول د حبوباتو، سبزيجاتو او مېوو د تخمير څخه لاس ته راځي او ډېر لږ کارول يې د نشې، د غړو سستي او ځينې وخت د ژبې د بندښت سبب کېږي، چې فرد خپل انډول له لاسه ورکوي او بې ارادې کېږي. په بير کې د الکولو اندازه له (۳ - ۱۲) سلنه، په قوي مشروباتو کې (۲۵) سلنه او تر هغې قوي مشروباتو کې (۵۰) سلنو ته رسېږي.

د الکولو اغېزې

۱. د مرکزي عصبي سيستم فعاليت ټکنی کوی.
۲. د زړه تخريبېدو لامل کېږي.
۳. د وينې فشار لوړوي.
٤. ځيګر تخريبوي او د هاضمې سيستم سرطان يا د هاضمې سيستم نورې ستونزې لکه د معدې زخم، نامردي او شنډوالي ستونزه هم رامنځته کوي.
٥. د سينې سرطان سبب کېږي.
٦. دماغي کمزورتيا او په اخلاقو او سلوک کې ډېر بدلون رامنځته کېږی.

مورفین

مـوروفین د افیـون او تریـاکو د مشـهورو محصـولاتو څخـه دي، او نسـبت ترياکو ته ډېر ثبات لري. له همدې امله، د موروفين حمل و نقل څه نا څه اسان دی. دا درمل په لومړيو کې د رنځپوهانو د ناسمې کارونې لـه املـه د ټولو نـاروغيو د درملنـې ښـه ځـان تـه غـوره کړې وه مگـر وروسـته څېړنـو وښودله چې دا يو ډول خطرناک مخدره توکي دي او کـه وکـارول شي نـو د روږديتوب لامل کېږي.

د مورفين اغېزې

د موروفين اغېزه په بشپړ ډول د ترياکو د اغېزو په څېر ده، كه يـې څـوک وکاروي پرې روږدی کېږي او هر کله چې هغې تـه لاسرسـی ونـه مـومي نـو ډېرو ستونزو سره به مخ شي لکه : بې خوبي، د سترگو نيله كېدل، د بدند عمومي درد، د سر خوږېدل، او گنې نورې خطرناکې رواني نـاروغۍ رامـنځ ته کوي.

هيروئين

هيروئين د هغه بلوري شکله سـپين رنگـه گـردې څخـه عبـارت دي چـې د خشخاشـو لـه شـيرې څخـه لاس تـه راځـي او يـوه روږدي کـوونکي مـاده شمېرل کېږي. هيروئين يو له گران بيه او خطرناکه مخدره توکـو څخـه دي چې روغتيا ته ډېر زيان رسوي او هيروئين د پرمختلليو کېمياوي عمليو په پايله کې منځ ته راځي.

د هيروئين اغېزې

که څوک د هيروئينو په کارولو روږدی او معتـاد شي نـو بـېلا بېلـو سـتونزو سره مخ کېدای شي لکه: ډېره شديده جسمي کمزورتيـا، بـې اشـتهايي، د

بې خوبي څخه ځورېدل، او پر تلپاتې وېره او اضطراب باندې به اخته شي.
او هرکله چې روږدی شخص هغه ته لاسرسی ونه مومي شدیده جسمي ستړيا، دردونه او تشنجات، نس ناستی یا اسهال، د معدې دردونه، د ملا دردونه، تبه او بلاخره د عضلاتو په کلکوالي باندې به اخته شي.

قـــات

قات یو ډول نبات دی چې کوچنۍ ځانګې لري او په هر ډول آب و هوا او خاوره کې وده کوي، همدا رنګه پالنې او روزنې ته کومه ځانګړې اړتیا او ضرورت نه لري، هېڅ ډول افت او ناوروغۍ یې نه نیسي. ملخان او نور حشرات هغه نه خوري د هغې لوړوالی تر ۲ مترو او کله کله تر دې هم لوړېږي دا بوټی او نبات په افغانستان او ځینې نورو منځنیو آسیایي هېوادونو کې کرل کېږي.

د قات اغېزې

کاروونکي یې د ډېرې غړېدا، ملګرو سره د ښه سلوک، سپکوالي، ویښتیا او د خوښیو احساس کوي، تل کارول یې یو ډول تړلتیا او وابستګي پیدا کوي او فرد د هغې د لاس ته راوړلو لپاره پر نورو بریالی کېږي.
پر قات روږدی شخص په لاندې ستونزو باندې اخته کیږي:

۱) د سترګو ماتوالی.
۲) د زړه ضربان تندېدل.
۳) د سترګو په داخلي برخو کې د وینې راټولېدل.
٤) د وینې د فشار لوړوالی.
٥) سردردي.
٦) بې اشتهایي.
۷) جنسي کمزورتیا.

کوکائين

کوکائين د کوکا د بوټي سپين رنګه مادې څخه چې بلوري او سپين رنګه شکل لري لاس ته راځي. د د کوکا بوټی ډېری په جنوبي آمريکا کې وده او نمو کوي. په لومړيو کې له کوکائينو څخه د تسکينوونکې دارو په ډول استفاده کېدله او بيا وروسته له هغې د جنوبي آمريکا د ځايي اوسېدونکو ترمنځ ددې بوټي د پاڼو ژوول دود شول او په تکراري ډول استفاده کول يې د روږديتوب لامل شو.

د کوکائين اغېزې

د کوکائين کاروونکي لاندې ستونزو سره مخ کېږي:

۱. کاروونکي يې ډېر ژر پر هغه روږدي او معتاد کېږي.
۲. د اوږدو په برخه کې ستونزه پيدا کوي او همدارنګه جنون، لېونتوب او عقلي اضطراب رامنځ ته کوي.
۳. د زړه او تنفسي دستګاه په دندو کې ګډوډي او بې نظمي رامنځ ته کوي.
٤. او بلاخره د ناڅاپي مړينو لامل کېږي.

بنګ

هغه څه چې ځينې ورته شواکران او سيکران هم وايې او بوټی يې د ځمکې پرمخ په داېره يي بڼه شنه کېږي او د منځنۍ برخې څخه لږ تر لږه يو ګز لوړېږي.

نوټ: شواکران يو ډول بوټی دی او بد بوی لري رنګ يې سور پاڼې يې شنې او خوړل يې هلاکوونکي دي او سيکران مست کوونکی يا نشه راوړونکي ته وايي. علامه ابن حجر هيثمی (رح) د بنګو او شرابو حکم يو ګڼي او زياتوي چې د هغو کارول لکه جوزبويا، شواکران، او نور مخدره توکي کبيره ګناه ده لکه شراب، او هر هغه مجازات چې د شرابخور په اړه

راغلي د ياد مخدره توكي د كاروونكي په اړه هم صدق كوي، ځكه دا ټول د عقل په لمنځه وړلو كې سره ونډه لري.

استنشاقي توكي

هر طبي درمل چې ناسم وكارول شي مسموميت رامنځ ته كوي، ډېرى هغه مخدره توكي چې اوس كارول كېږي په لومړيو كې د طبي موخو لپاره كشف شوي وو، چې وروسته يې ښار او بازارونو ته لاره موندله او په ناسمه توګه وكارول شول، چې په پايله كې يې د وبا بڼه ځان ته غوره كړې او تهديد يې د لويانو په پرتله ماشومانو ته ډېر دى.

د استنشاقي توكو اغېزې

په استنشاقي توكو باندې روږدى شخص د سرګرداني، بې حالي، او په سترګو كې د كمزورتيا احساس كوي او كله كله د ناڅاپي مړينو لامل كېږي.

آيا مخدره توكي د شرابو له ډلې شمېرل كېږي؟

هو دا دواړه د عقل په كمزوري كولو او د بدن په سستولو او بې حسه كولو كې سره مشترک دي او په خوا كې ورسره فاسد خيالات او بې ځايه فكرونه رامنځ ته كېږي چې د جرم او جنايت لامل كېږي. او هغه څېړنې چې پر روږدو اشخاصو ترسره شوي، ددې واقعيتونو ګواهي وركوي.

ډېرى پوهان په دې باور دي چې دا ټول نشه راوړونكي دي، په هر صورت دا ټول د خمر او شرابو له ډلې څخه دي نو هغه حكمونه چې شرابخور باندې ترسره كېږي ددې توكو په كاروونكي باندې هم د ترسره كولو وړ دي ځكه دواړه نشه راوړونكي دي. د ځينې پوهانو په اند د مخدره توكو د

کاروني له امله رامنځته کېدونکي زیانونه حتی د شرابو له زیان څخه هم ډېر دي.
حافظ ابن حجر استقلاني (رح) په (فتح الباري) کې لیکي:
د نبي (ص) دا وینا چې (کل مسکر حرام). ژباړه: «هر مسکر او نشه راوړونکی شی حرام دی». د نبي (ص) دا مبارکه وینا، پر ټولو مخدره توکو باندې اطلاق کېږي او د شرابو په ګډون ټول مخدره توکي پکې شاملیږي.

پر مخدره توکو د روږدیتوب اغېزمن عوامل

الف: فردي عوامل: په فردي عواملو کې خپل فرد دخیل دی چې په خپل لاس خپل ځان د نشې کندې غورځوي. ایماني او اخلاقي کمزورتیا، د نا اهله او پر فساد ککړو افرادو ملګرتیا، پر ځان د باور نشتوالی او داسې نور هغه عوامل دي چې په فردي توګه پر مخدره توکو د روږدیتوب لامل کېږي.
ب: ټولنیز عوامل: دا ډول چې په ښوونیزو او روزنیزو عواملو پورې اړه نیسي عبارت دي له:

۱. کورني عوامل: په کورنۍ د معتاد شخص موجودیت او د سګرېټو او نورو مخدره توکو د زیانونو په اړه بې پامي کول، د کورنۍ د غړو ترمنځ شخړو او تاوتریخوالو رامنځ ته کېدل، بې سرپرسته کورنیو شتون، مادي او مالي بېوزلي او داسې نور پر مخدره توکو د روږدي کېدو سبب کېږي.
۲. ښوونځی: د زده کوونکو اړتیاو ته بې پامي کول، د سم او سالم مدیریت نشتوالی، د ماشومانو، ځوانانو او نویو ځوانانو د مسایلو اړوند د پوه او واقعي روزونکو او ښوونکو نه موجودیت.
۳. همزولي: د روږدو او منحرفه ملګرو سره ګرځېدل را ګرځېدل.

٤. ټولنيزې رسنۍ: د خپرونو، کتابونو او ښوونيزو مجلوکمښت يا نه موجوديت، چې د ماشومانو، او تنکيو ځوانانو د ورځنيو اړتياو پر بنسټ برابر شوي وي، او ددې برعکس د هغو فلمونو او مطبوعاتو موجوديت چې کولای شي په ډېرې آسانۍ سره د نويو ځوانانو لپاره د روږدېتوب او انحراف لامل شي.

٥. د وزګار وخت نه سمه ګټنه نه اخيستل: د وزګار وخت نه د سمې استفادې لپاره د کافي اندازه امکاناتو او تجهيزاتو نشتوالی او کمښت او برعکس د زيان رسوونکو او ناسالمو تفريحي پروګرامونو موجوديت، چې دا په ټوله کې ځوانان د روږدېتوب او بې لارې لوري ته بيايي.

٦. ټولنيز فساد: مخدره توکو ته لاسرسی او بې ځايه رقابتونه.

٧. ټولنيز نا مساوات او داسې نور.

ج: اقتصادي عوامل:

- بې وزلي، ګدايي او سوالګري، اقتصادي بحرانونه، ولږه او نور...
- کډوالي، خواره واره کېدل. تعارض او فرهنګي اختلافات .
- د مخدره توکو د برابرولو او پلورلو له لارې د ګټې ترلاسه کول.

د: سياسي عوامل:

- ✓ جګنونه، د شخړو او جګړو له امله خواره واره کېدل او بې کوره کېدل.
- ✓ د وروسته پاتې او بې وزله هېوادونو په وړاندې د سترو نړيوالو اقتصادي دولتونو استعماري سياستونه.

هـ: فرهنګي او کلتوري عوامل:

- بې سوادي او د پوهنيزې کچې ټيټوالی.
- پر ټولنيزو مسايلو نه پوهېدل.
- د مسووليت نه احساسول.

ز: اروايي عوامل:

- د ژور خپګان يا افسرده ګي او جنسي سرغړونو ښېلا بېل ډولونه.
- عـاطفي او هيجـاني سـتونزې، اندېښـنه يـا اضـطراب، د ژونـد پـر چاپېريال او راتلونکي بانـدې بـې بـاوري، نـاتواني احساسـول او د ځان کم ګڼل.

د اسلام له نظره د مخدره توکو کښت او کارول

پوهانو د حشيشو او خشخاشو کښـت او نـورو مخـدره توکـو، سـوداګري او کارول يې ناروا ګڼلي او ددې توکـو حرامـوالی پـر بـې شـمېره دلايلـو ثابـت شوی دی.

لومړی دليل: حضرت عباس (رض) د نبي (ص) څخه نقل کـړی چـې، نبـي (ص) وفرمايل: هر څوک چې د انګورو حاصل ترلاسه کړي او ددې لپاره يې وساتي چې په مناسب وخت کې يې په هغه چا خرڅ کړي چې شراب ترې جـوړوي، نـو د دوزخ اور بـه ورتـه ورسـېږي. نـو د حشـيش او خشخاشـو د کښت حرمت ددې واضح او معتبر حديث څخه ثابتېږي.

او همدارنګه فرمايي:(لعن الله الخمر و عاصرها و شاربها و ساقيـها و بايعهـا و مبتاعها و حاملها والمحموله اليه و اکل ثمنـها.)

ژباړه: د خدای تعـالی (ج)، لعنـت دې وي پـر شرابـو او د هغـه د شـيرې پـه ترلاسه کوونکي، پر څکونکي يې او پر هغه چا چې پر نـورو يـې څکـي، پـر پلورونکي يې، پر اخيستونکي يې، پر لېږدوونکي او رالېږدونکي يـې، او پـر هغه چا چې د هغې د محصولاتو څخه ګټه اخلي.

دويم دليل: دا چې د مخدره توکو کښـت انسـانانو سره د ګنـاه پـه تـرسره کولو کې همکاري کوي او د ګناه په ترسره کولـو کـې چـاسره مرسـته کـول جرم شمېرل کېږي، ځکه د هغه کښت او سوداګري ټولنې او په ټولنه کـې شته وګړو ته زيان رسوي او د خلکو سره د ګناه په ترسره کولو کې يـو ډول

مرسته ده او په ټولنه کې ناوړه صفات او جنایاتو ته وده ورکوي حال دا چې الله (ج) فرمايي: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان.)

ژباړه: او په ښو او نیکو کارونو کې یو د بل مرسته وکړئ نه د ګناه او عداوت په کارونو کې.

درېیم دلیل: دا چې ددې توکو د کښت د حراموالي لامل شو، هغه دا دی چې ددې توکو کښت په حقیقت کې د کښت کوونکي رضایت ښيي چې خلک دې پر دې توکو روږدي او پر سوداګرۍ یې بوخت شي، چې دا پخپله ګناه ده همدارنګه د ګناه په ترسره کولو کې رضایت او خوښي هم ګناه ده.

له بله اړخه ددې توکو کښت د حاکم د حکم خلاف چاره ده، ځکه د مسلمانانو حاکم دا ډول توکي د وضعي قوانینو له مخې منع کړي او په ورته وخت کې د حاکم اطاعت او پیروي کول چې د الله تعالی (ج) او د هغه د رسول (ص) د حکمونو سره مخالفت ونه لري، پر مسلمانانو باندې واجب دی.

د ځېرکي پوښتنې

۱) مخدره توکي په لغت او اصطلاح کې څه ته وايي؟ تعريف يې کړئ.

۲) مخدره توکي په څو ډوله دي؟ نومونه او زيانونه يې بيان کړئ.

۳) پر مخدره توکو د روږديتوب عوامل څو دي؟ واضح يې کړئ.

٤) د اسلام له نظره د مخدره توکو کښت او کارول څه حکم لري؟ روښانه يې کړئ.

نهم څپرکی

د څپرکي ښوونيزې موخې:

لوستونکي به ددې څپرکي د مطالبو له مطالعه کولو وروسته وتوانېږي چې:

- ✓ د ځوانانو سره د سلوک او چلند بېلا بېلې لارښوونې وپېژني.
- ✓ د ځوانانو سره د چلند په اړه مرستندويه سپارښتنې بيان کړي.
- ✓ په ځوانانو کې پر ځان د ډېر باور پيدا کولو لارې چارې وپېژني.

د ځوانانو سره د سلوک په اړه اړينې لارښوونې

ځوانان په ټوله کې د هرې ټولنې او هر هېواد او په تېره بيا زمونږ د افغاني ټولنې د شته نفوذ يو ستر مهم قشر تشکيلوي. هغوی ددې جګړه ځپلې ټولنې ستره پانګه او د ګران هېواد روښانه راتلونکي لپاره د امېد سترګې دي او د هېواد اقتصادي، ټولنيز، فرهنګي او سياسي پرمختګ لپاره تر ټولو مهم عامل او بشري ځواک شمېرل کېږي. ځکه له همدې ځوانانو هيله کېږي چې په نږدې راتلونکي کې د هېواد ستر واکونه او اختيارات پر خپلو اوږو واخلي او ګران هېواد د پرمختګ لور ته بوځي.

د الله تعالی (ج)، استول شوی استازی او خوږ نبي حضرت محمد (ص) فرمايي: «اوصيکم باالشبان خيراً فانهم ارق افئده.»

ژباړه: «تاسو ته سپارښتنه کوم چې له ځوانانو سره په نېکۍ چلند وکړئ، ځکه چې د هغوی زړونه باريک او نازک دي.»

د نوې ځوانۍ دوره، د جسمي، فکري، عاطفي، معنوي او ټولنيزې ودې او بشپړتيا دوره ده. فرد د نوې ځوانۍ دورې ته د ننوتو سره سم د بېلا بېلو ستونزو سره مخ کېږي او دا چې زمونږ په ټولنه کې د ځوانانو نفوذ ډېر زيات دی، نبايد د ټولنې دا مهم قشر له پامه وغورځول شي.

له همدې امله، اړينه ده چې والدين او مسؤول افراد د ځوانانو له ستونزو سره آشنا شي، څو وکولای شي د هغوی سره سم چلند او سلوک غوره کړي. لکه څرنګه چې هاروکس وايي: «د ځوانانو د خوشالۍ لپاره يوازې او يوازې هغوی ته د ژوند کولو وسايل، ښوونځی او تغذيه برابرول کفايت نه کوي بلکې تر ټولو مهمه او اړينه مسأله دا ده چې د هغوی هيلې، علايق او اړتياوې په پام کې ونيول شي.

د بېکارۍ موجوديت، د ځوانانو د علايقو سره سم د تفريحي امکاناتو او اسانتياو نشتوالی ددې لامل کېږي چې هغوی د بې لارېتوب او انحراف لاره غوره کړي.

د خپلو ځوانانو لپاره د ملګري حيثيت ولرئ

هغه کوم عامل دی چې ستاسو نهه کلن يا لس کلن خوږ ژبی او خونګرمه تنکی ځوان درته د دوه يا درې کلونو وروسته په يو آرام او ګوښه ځوان تبديلوي؟ ډېری مېندو او پلارونو لپاره دا پوښتنه د هغوی د ژوند يوه مهمه سرخوږې مسأله ګرځېدلې ده، په دې بدلون کې دوه عمده دلايل اغېزمن دي:

الف: کله مو چې ماشوم د نوې ځوانۍ دورې ته رسېږي، يوازېتوب او ګوښه والي ته ډېره اړتيا لري، کېدای شي اصلي لامل يې دا وي چې نوموړی له فکري او احساساتي پلوه پرېښانۍ سره مخ شوی وي، او ممکن نوی ځوان مو پر بې ثباتۍ باندې اخته شي. حتی له فزيکي او احساسي پلوه چې څه ورته پېښېږي، شونې ده چې د شرم احساس وکړي. دا ډول واقعات د نوموړي لپاره ډېر سخت تمامېږي او غواړي چې له نورو افرادو يې پټ وساتي.

ب: بل دليل يې دا دی چې اولاد مو د کارونو په ترسره کولو کې د مهارت نه لرلو له امله لږ لږ حساس کېږي، هغه داسې انګېري چې لويان د هغې په پرتله په غوره بڼه خبرې کولای شي او د خپلې موخې د څرګندتيا لپاره کليمې په آسانۍ سره استعمالولای شي.

په داسې حال کې ستاسو ځوان په دې برخه کې خپل ځان ناتوانه احساسوي. له همدې امله، که چېرته ځوان اولاد مو ستړی او ستومانه برېښېده نو پوه شئ چې ستړيا يې د کليماتو په اداء کولو کې پر ځان د باور د لاسه ورکولو له امله ده.

له نویو ځوانانو سره څرنګه اړیکه ټینګه کړو؟

خبرې اترې او بحث کول، په کورنۍ کې د یوې ښې اړیکې د رامنځ ته کولو لپاره مهمه کلي شمېرل کېږي. په آرامۍ سره د خبرو کولو ناتواني ددې لامل کېږي چې د خپلو ځوانانو اړتیاوې او هیلې ونه پېژنئ. د مناسبې اړیکې او خبرو اترو پرته، نشئ کولای چې هغوی ته خپل ملاتړ ورسوئ او ځوان به هم ونه توانېږي چې د تاکلي حد نه لوړ تاسو سره مناسبه اړیکه ولري. په هر صورت نوي ځوانان ډېری وخت نه غواړي چې له خپلو والدینو سره اړیکه ولري، مګر والدین مسؤولیت لري چې د ځوانانو د علایقو سره یې هغوی سره د چلند کولو طریقې زده کړي.

ددې لپاره چې توانېدلي اوسئ، د خپل ځوان سره اړیکه ټینګه کړئ نو لاندې سپارښتنې په په پام کې ونیسئ:

- ✓ د خپلو ځوانانو د خبرو اورېدو لپاره هغوی ته وخت ورکړئ. ډېری ځوانان شکایت لري چې والدین یې ورته د خبرو کولو اجازه نه ورکوي او نه یې هم خبرې اوري. خبرې اترې د یو دوه طرفه سړک په څېر دي. که غواړئ چې ځوانان مو خبرو ته غوږ شي نو هغوی ته داد ورکړئ چې د خبرو اورېدو ته یې پوره لېواله یاست.
- ✓ خپلو اولادونو ته وښیئ چې نظریاتو او عقایدو ته یې بشپړ درناوی کوئ.
- ✓ د خپل ځوان اولاد لپاره د یو الګو او نمونې په شکل عمل وکړئ. یا د ځوان په وړاندې داسې کړنه او عمل وکړئ چې د هغې لپاره یوه نمونه او بېلګه جوړ شئ. د خپلې مېرمنې او اولادونو سره د نېکې اړیکې رامنځ ته کولو لپاره باید ښې او ګټورې لارې ولټوئ.

- ✓ انعطاف منونکي یانې بدلېدونکی او نرم حالت ولري. په هغه ځای او محل کې له نوي ځوان سره وغږېږئ چې د هغې لپاره غوره او مناسب برېښي.
- ✓ خپل باورونه او نظریات پر خپلو ځوانانو مه تحمیلوئ. که خپل نظریات او فکرونه پر ځوانانو باندې تحمیلول غواړئ، نو ډاډه اوسئ چې نه یې مني بلکې د متلو پر ځای د شدید غبرګون سره مخ کېږئ.
- ✓ هڅه وکړئ چې امرانه قضاوت ونه کړئ، د هر ډول پایلې نه وړاندې باید د هغوی خبرې په دقیق ډول واورئ. د ځوانانو لپاره له هر څه نه دا ډېره بده او ناوړه چاره ده چې د هغوی خبرې وانورېدل شي.

د ځوانانو سره د چلند په اړه مرستندویه سپارښتنې

۱. د ځوانانو نښو نښانو ته پام وکړئ. ډاډه اوسئ چې ستاسو له مسیر نه به سرغړونه ونه کړي. مثلاً کله چې اولاد مو د کوره د باندې د وتلو ته بېړه لري، مه ورته وایاست چې خبرې درسره لرم بلکې کله چې یې طبیعت آرام او برابر وو نو بیا یې تر څنګ لاړ شئ.

۲. کوښښ وکړئ چې ځینې وختونه سره یوازې واوسئ. که په کور کې یوازېوالي شونتیا نه وي نو د بازار نه د سودا راوړلو په پلمه او یا په بله پلمه دوه په دوه له کوره د باندې ووځئ او د څو ساعتونو لپاره سره یو ځای واوسئ.

۳. د خپل ژوند تجربې، مالومات او خاطرې ورسره شریک کړئ. تر هغې چې فکر کوئ دا مطالب ورته په زړه پورې وي. ځوانان د ماشومانو په پرتله د خپلو والدینو خبرو اورېدو ته ډېره لېوالتیا

٤. د خلاصو پوښتنو څه کار واخلئ، نه دا چې تړلې پوښتنې، کوم چې ځواب يې هو يا نه وي.
٥. پام مو وي چې خبرې اترې مو په تهديدولو بدلې نه شي. مثلاً جامې مو د اطاق په منځ کې اچولي، ولې ناوخته راغلې... او نور.
٦. هيڅ کله ځوان د باور او نظر ورکولو له امله تحقير نه کړئ. مثلاً مه واياست چې دا کار مو احمقانه دی. څنګه کولای شې چې دا ډول فکر وکړې او نور... ځوانان ستاسو تائيد او تصديق کولو ته اړتيا نه لري.
٧. د ځوانانو تېروتنې په ډېر درناوي سره ورته ووایاست. په هغه اندازه ورته درناوی وکړئ لکه څنګه چې يو مشر سړي ته يې کوئ.
٨. کله چې درسره خبرې کوي، په صميمانه ډول ورسره خپله علاقه وښاياست. کله چې د هغې خبرې اورئ، د شونتيا تر بريده د بل کار د ترسره کولو هڅه مه کوئ.
٩. له ځوانانو سره د خبرو پر مهال چې د هغوی نه کومه نامطلوبه خبره اورئ نو غوسه مه کوئ او شدید عکس العمل مه څرګندوئ.
١٠. خپلو ځوانانو سره ډېر وخت پاتې شئ او له هغوی سره ډېر وخت تېر کړئ.
١١. د هغوی هيلو او غوښتنو ته پوره پام وکړئ.
١٢. هغوی ته متوجه شئ او خپله مينه او علاقه هغوی ته ورته څرګنده کړئ. ډېری وختونه هغوی ته ووایاست چې مينه درسره لرم او دا مينه په عمل کې ورته وښاياست.

په ځوانانو کې پر ځان د ډېر باور پيدا کولو لارې چارې

۱) پنځونه او خلاقيت، کشفونې او ابتکارات هغه ډول رفتارونه دي چې ځوانان ورته د زړه له تله لېوالتيا ښيي. کله مو چې ځوان د يادو

مواردو په لټه کې ولید، ددې پر ځای چې په نومورې چاره کې د هغې پاتې راتلو ته ګوته ونیسئ، بلکې اجازه ورکړئ څو خپل ځان څرګند او پایلې ته ورسېږي.

۲) له یو شمېر امرونو لکه (وکړه یا مه کړه)، (دا ښه دی او هغه بد دی)، ډډه وکړئ، پرېږدئ چې ځوان د خپلې خوښې پایلې ته ورسېږي.

۳) ځوان له پامه مه غورځوئ؛ ځینې چارې ورته وسپارئ، په دې فکر کې مه اوسئ چې بریا خپلوي یا یې نه خپلوي.

٤) که ځوان مو کم جرأته وو، په وړاندې یې هغه او دغه مه مه وایاست. یوازې ستاسو تشویقونه او هڅونې چې نومړي د بریا لامل کېږي له یاده مه باسئ.

٥) د همزولو سره د ځوانانو له پرتله کولو په کلکه ډډه وکړئ.

٦) له خپلې مېرمنې سره د اولاد په روزنه کې همغږي اوسئ.ستاسو متضاد امرونه مو د ځوان پر روان باندې ناوړه تأثیر کوي او هغه له اروایي پلوه د شک او تردید سره مخ کېږي. کله چې خپلو اولادونو ته د یوې موضوع بیانول غواړئ، نو مخکې له مخکې یې خپلې مېرمنې سره شریک او همغږه کړئ.

۷) د خپل اولاد پر ځای کوم کار مه ترسره کوئ، بلکې اجازه ورکړئ چې پخپله هغه یې پیل کړي او تاسو یوازې لارښوونه ورته وکړئ.

۸) خپل ځوان مو یو ستر او بشپړ اولاد وګڼئ.

۹) ځوان مو د راتلونکو ګواښونو او ستونزو سره آشنا کړئ.

۱۰) خپل ځوانان پوه کړئ او ورته ووایاست چې هر کامیاب شخص مخکې له دې چې بریا خپله کړي، څو ځله یې ماتې خوړلې ده او بیا بریا ترلاسه کړې ده، نو باید چې له ماتې او شکست خوړلو ونه وېرېږو.

د څېړکي پوښتنې

۱. د ځوانانو سره د سلوک او چلند په برخه کې کومې لارښوونې وړاندیز شوي دي؟ بیان یې کړئ.
۲. د ځوانانو سره د چلند په اړه مرستندویه سپارښتنې څو دي؟ واضح یې کړئ.
۳. په ځوانانو کې پر ځان د باور ډېرښت لارې چارې کومې دي؟ روښانه یې کړئ.

اخځونه

۱. احمدي، سيد احمد .(۱۳۹۲). روان شناسي نوجوانان و جوانـان. چاپ شانزدهم. انتشارات صغير. اصفهان، ايران.
۲. بن سعيد محمد، شيخ خميس .(۱۳۹۵). د خپلې ځوانۍ ساتنه وکړئ. ژباړن: محمد ظاهر عمار. لومړی چاپ. انصاف خپرندويه ټولنه. جلال آباد، افغانستان.
۳. تـأليف شـماري از علـماء كشـور .(۱۳۸۹). نصـايح دينـي. وزارت ارشاد، حج و اوقاف جمهوري اسلامي افغانستان. كابل.
٤. حامـدي، محمـد. (۱۳۹۱). مشـكلات جنسي- جوانـان. ترجمـهء سيروان رحيمي. چاپ اول. انتشارات آراس. ايران.
٥. حسيني، خسرو امير .(۱۳۸۷). خانواده خوشبخت فرزند مؤفـق، روان شناسي تربيت فرزند. چاپ پـنجم. انتشـارات عـارف كامـل. تهران، ايران.
٦. حبيبي، محمد ناصر. ميـرزاد، ميـر اكـرم .(۱۳۹۳). روان شـناسي نوجوانان. چاپ دوم. انتشارات خراسان. كابل، افغانستان.
۷. زمـاني، مصـطفى. (۱۳۸۱). جوانـان چـرا؟. چـاپ اول. انتشـارات كشف الغطاء. شهر قُم، ايران.
۸. سـاگال، بيتـو. (۱۳۹۲). آيـا ميدانيـد. مـترجم: نـادر محمـدزاده. چاپ پانزدهم. انتشارات طلايه. تهران.
۹. عظيمي، شرف الدين. (۱۳۹٦). جنايي ارواپوهنه. لـومړی ټـوک. لومړی چاپ. اكسوس خپرونديه ټولنه. كابل.
۱۰. قربانعليزاده، حميده .(۱۳۸۵). بلوغ او د هويت ستونزه. ژباړن: سيد حبيب وقار. دانش خپرندويه ټولنه. پېښور.

١١. لطف آبادي، حسين. (١٣٩٢). روانشناسي رشد (٢): نوجواني، جواني و برزگسالي. چاپ سيزدهم. انتشارات سمت. تهران، ايران.
١٢. ملت مل، تاج الدين. (١٣٨٩). ځوانان او شخصيت جوړېدنه. دويم چاپ. د چاپ ځای: حليمي مطبعه. جلال اباد.
١٣. مقاله: فيسبوک بر زنده گي افراد چه تأثيرات منفي و مثبتی دارد؟ نوشته: مجله انترنيتي برترينها (Bartarinha.ir)
١٤. مقاله: له فېسبوک څخه بايد څه ډول گټه واخيستل شي؟ ليکنه: ټاټوبی اوونيزه انترنېټي پاڼه.
١٥. ناصح علوان، عبدالله. (١٣٨٨). آداب خواستگاري و حقوق زوجين. ترجمه: ابراهيم تيموري بازگري. چاپ سوم. انتشارات واسع. مشهد. ايران.
١٦. واکر، ريچارد. (١٣٩٥). دانشنامه مصور بدن انسان. مترجم: محمد جواد نعمتي. چاپ دوهم. انتشارات کمال انديشه. تهران.

ADOLESCENTS PSYCHOLOGY

By: asst prof. Nasibullah zaki

زیار خپرندویه ټولنه-جلال اباد
0792640859-0781110849